



Knattspyrnudeild
Umf. Selfoss

Handbók 2008

1. INNGANGUR

Kæri lesandi

Í þessari handbók er farið yfir þá stjórnunarhætti sem knattspyrnudeild Umf. Selfoss leggur áherslu á í starfi sínu. Fram koma upplýsingar um skipulag og starfsemi deildarinnar, sem og samskipti við foreldra-ráð og alla aðila sem að starfinu koma.

Hlutverk handbókarinnar er að vera leiðbeinandi fyrir stjórnendur og starfsmenn deildarinnar, en ekki síður fyrir iðkendur hjá félaginu og foreldra/forráðamenn þeirra. Allir þeir sem koma að starfsemi knattspyrnudeildarinnar ættu að lesa handbókina vandlega og tileinka sér efni hennar, stefnu og markmið.

Hjá deildinni starfa tíu þjálfarar í yngri flokkum auk aðstoðarmanna. Í eldri flokkum eru sex þjálfarar og aðstoðarmenn. Þá er deildin með yfirþjálfara og framkvæmdastjóra. Samtals eru því starfsmenn deildarinnar um 18 talsins. Iðkendur í yngri flokkum voru um 420 í árslok 2008 og hafa aldrei verið fleiri. Í eldri flokkunum, þ.e. 2. flokki og meistaraflokkum karla og kvenna, eru iðkendur um 100 talsins. Haustið 2008 var stofnaður meistaraflokkur kvenna, sem spilar í 1. deild tímabilið 2009-2010. Þessi fjöldi iðkenda og sérstaklega mikil aukning í yngri flokkum ber vott um gott starf deildarinnar á undanförunum árum, sem nú er að skila sér. Fjárhagsleg staða deildarinnar er góð. Hinu svokallaða skuldaskilaverkefni lauk 2007 og langtímaskuldir deildarinnar eru því að baki.

Eitt af markmiðum knattspyrnudeildarinnar hefur verið að hljóta viðurkenningu sem fyrirmyndardeild ÍSÍ. Með vinnslu og útgáfu þessarar handbókar er því markmiði náð. Stefnt er að því að handbókin verði uppfærð og endurbætt árlega eða þegar við á.

Hlutverk knattspyrnudeildar Umf. Selfoss, félagsmanna og iðkenda hennar er að vera til fyrirmyndar fyrir sveitafélag sitt, virða einstaklinga og iðkendur, veita hreyfipjálfun á afreksstigi, sem og félagslega ánægju, ásamt því að efla félagsfærni og samskipti einstaklinga.

Knattspyrnudeild Umf. Selfoss leggur mikla áherslu á að innan deildarinnar starfi hæfir þjálfarar og leiðbeinendur sem uppfylla öll þau skilyrði sem æskilegt þykir. Hjá deildinni starfa íþróttافرæðingar sem og menntaðir knattspyrnuþjálfarar í samvinnu við stjórnendur og foreldra. Reglulega kostar deildin miklu til svo að þjálfarar hennar öðlist meiri menntun og fái tækifæri til þess að mennta sig.

Framtíð knattspyrnudeildarinnar er björt, innra starf hennar er öflugt og félagsstarf í blóma. Skilar það sér út í samfélagið og sýnir styrk deildarinnar. Stefnt er að því að meistaraflokkar deildarinnar spili í úrvalsdeild innan tveggja ára. Á undanförunum árum hefur deildin markvisst verið að bæta umgjörðina í kringum kappleiki sína og mæta þeim kröfum sem KSÍ gerir til starfseminnar. Þær framkvæmdir sem nú standa yfir á íþróttavallarsvæðinu eru liður í því. Þá mun hin bættu aðstaða tvímælalaust verða góður grunnur að bættum árangri deildarinnar til framtíðar.

Með kveðju,

*Óskar Sigurðsson, formaður knattspyrnudeildar Umf. Selfoss
Gunnar Borgþórsson, yfirþjálfari.*

Stutt ágríp af sögu knattspyrnudeildar UMF. Selfoss

Í afmælisriti knattspyrnudeildar, *Tuðrunni*, sem gefið var út árið 2005, var farið ítarlega í sögu deildarinnar fram til ársins 1994 af Má Ingólfi og Þorsteini Tryggva Mátssonum og er hér gripið inn í hana.

Sumarið 1955 var stofnað knattspyrnulið á Selfossi. Þá komu á Selfoss nokkrir Ísfirðingar sem slógust í lið með heimamönnum sem spörkuðu bolta. Þessi hópur spilaði þetta sumar a.m.k. tvo leiki. Þann fyrri við brúarsmiði er unnu við smíði brúarinnar við Iðu í Biskupstungum, en seinni leikinn við Hvergerðinga. Saga knattspyrnuíðkunar á Selfossi nær þó lengra aftur. Félagar í ungmennafélaginu virðast hafa verið farnir að sparka bolta strax árið 1936, en það var gert á Bankaflötunum svokölluðu sem lágu austan við Fagurgerði, milli Árvogs og Grænuvalla. Þegar Bankaflatinar voru teknar undir byggingar um 1940 var æfingaaðstaða ungmennafélagsins flutt á Gróðrarstöðvartúnið milli Eyraveggar og Þóristúns, neðst í Smáratúni. Tveimur eða þremur árum síðar var æfingaaðstaða félagsins flutt á gamla túnið í Sigtúnum þar sem verslun Nóa-túns stendur í dag. Á þessum þremur stöðum léku Selfyssingar sér hvað mest með bolta fram undir 1950.

Meðal strákanna sem spiluðu þessa tvo fyrrnefndu leiki sumarið 1955 var áhugi á að stofna knattspyrnudeild innan ungmennafélagsins. Ellefu þeirra komu saman þann 15. desember það ár og stofnuðu með sér deildina, en tíu dögum fyrr hafði aðalfundur ungmennafélagsins heimilað að stofnaðar yrðu sérdeildir innan félagsins. Lið deildarinnar spilaði næstu þrjú árin bæði undir eigin merkjum og merki Kaupfélags Árnesinga. Undir merkjum kaupfélagsins keppti liðið m.a. við lið Mjólkursamsöslunnar, Landsbankans, SIS og KEA.

Selfyssingar spiluðu nú fótbolta á nýlegum fótbolta- og frjálsíþróttavelli, en hann var tekinn í notkun 1951. Þá staðreynd að starfsemi deildarinnar lagðist af árið 1958 verður að sjá í samhengi við félagsstarf ungmennafélagsins sem var ekki upp á marga fiska árin 1956-58. Árið 1959 var haldinn aðalfundur en næstu tvö ár lá starfsemi stjórnar ungmennafélagsins niðri. Á þessum tíma fluttu á Selfoss Hörður S. Óskarsson og Hafsteinn Þorvaldsson ásamt fjölskyldum sínum, en þeir ásamt Sigfúsi Sigurðssyni hófu að endurreisa félagið, en Sigfús taldist formaður félagsins á skýrslum þess. Veturinn 1961-62 hafa þeir þremmingar ekki setið auðum höndum og tókst með góðri hjálpi að blása lífi í félagið.

Hörður var sá þremminganna sem ásamt Helga Helgasyni og Sigursteini Steindórssyni voru í undirbúningarnefnd að stofnun eða endurvakningu knattspyrnudeildarinnar innan ungmennafélagsins. Helgi hafði verið einn af stofnendum knattspyrnudeildarinnar árið 1955. Stofnfundurinn eins og hann er nefndur í gjörðabók var haldinn 28. janúar 1962, en á hann mættu 64 af 165 stofnfélögum deildarinnar. Mikil hugur virðist hafa verið meðal manna og forsvarsmenn fundarins duglegir við söfnun nafna á lista stofnfélaga og ekki var spurt um aldur. Yngstu stofnfélagarnir voru níu ára gamlir, fæddir 1953, en sá elsti fæddur 1887. Þetta ár voru íbúar á Selfossi 1867, konur voru 919, en karlar 948. Alls voru stofnfélagar því 8,8% af íbúum staðarins. Þegar litið er til þess að þetta voru eingöngu karlmenn þá var hlutfallið 17,4%. Við fundarmenn áréttaði Hörður þá „brýnu nauðsyn þess, að hér kæmist vel skipulagt og þróttmikið starf á laggirnar sem fyrst, því nógur væri efniviðurinn, og ef allir stæðu saman og ynnu vel, þá þyrfti ekki að kvíða framtíðinni.“ Hörður uppskar dynjandi lófaklapp eftir að hann lauk máli sínu með velvöldum hvatningarorðum. Lítið var um málalengingar og þremur korterum eftir að fundurinn hafði verið settur var búið að samþykkja lög deildarinnar, árgjald sem var 15 krónur fyrir 14 ára og yngri, en 50 krónur fyrir eldri féлага, kjósa í stjórn og slíta fundi. Í ávarpi sínu til fundarmanna hvatti nýkjörinn formaður Ásgeir Valdimarsson menn „til samheldni og dugnaðar, og allir yrðu að leggjast á eitt ef vel mætti fara. ... eitt af fyrstu og brýnustu verkefnum yrði að reyna að fá mann sem vildi taka að sér þjálfun knattspyrnumanna okkar.“

Sumarið 1966 var frábært fótboltasumar. Grasvöllur var tekinn í notkun sem þýddi að menn þyrftu ekki að spila heimaleiki á malarvellinum eða á æfingasvæðinu sem var þar sem Iða, íþróttahús fjölbrautaskólans er nú. Þetta var stofnár 3. deildar og allir flokkar því í fyrsta skipti með á Íslandsmeistaramóti. Næstu árin var reynt að halda við þeim árangri sem náðst hafði og bæta fjölda iðkenda.

Árið 1975 var fyrsta unglingaráðið stofnað, en það átti að halda utan um þjálfaramál yngri flokkanna. Árin eftir var tekið á bæði þjálfara- og dómaramálum og námskeið haldin til að mennta menn í þeim fræðum.

Deildin stóð höllum fæti í byrjun 9. áratugarins og í ágúst 1980 var það ákveðið af stjórninni að senda ekki meistaraflokk karla til keppni í Íslandsmóti. Leikmenn mótmæltu því harðlega og að endingu var liðið sent til keppni og stóð sig vel. Segja má að þarna hafi orðið mikil vatnaskil, uppbyggingin hélt áfram og liðið styrktist mjög. Árið 1987 var liðið mjög nálægt því að fara upp í 1. deild, en tapaði úrslitaleik gegn Víkingum frá Reykjavík. Ekki náðist að byggja ofan á þennan árangur því liðið hélt áfram að ströggla í 2. deildinni og féll svo niður í þá þriðju 1994. Ekki var risið hátt á liðinu sem strögglaði í 3. deild til ársins 2007, en þá hafðist það að komast upp um deild og árangur ársins 1987 var jafnaður og vel það sumarið 2008, þegar liðið var aðeins hársbreidd frá því að komast í úrvalsdeild í fyrsta sinn í sögu félagsins.

Knattspyrnudeildin hefur alla tíð gegnt viðamiklu hlutverki í félagslífi Selfyssinga. Starfið sem stjórnarmenn unnu í frítíma sínum verður seint eða aldrei metið að verðleikum. Félagsstarf deildarinnar hefur í gegnum tíðina verið eins og gengi meistaraflokks, brokkgengt. Sum árin hefur það legið í láginni og félagsmenn einbeitt sér að starfinu innan vallar, en önnur ár hafa menn lagt hart að sér við að afla nýrra félaga og verið meðvitaðir um uppeldislegt gildi íþróttaiðkunar og þá félagsmótun sem þar fer fram. Mestum tíma stjórnar sum ár virðist hafa verið varið til fjáröflunarstarfs. Það er ofsagt að segja að deildin hafi alltaf verið skuldsett en góðu árin voru fá og langt á milli þeirra. Þetta virðist þó hafa haft lítil áhrif á stjórnarmenn sem alla tíða hafa unnið starf sitt af mikilli elju og dugnaði til þess að halda lífi í deildinni.

Það mætti æra óstöðugan að gera grein fyrir öllum keppnis- og skemmtiferðum sem farnar hafa verið gegnum tíðina. Það sama á við um skemmtikvöld ýmiss konar, uppskeruhátíðir eða fótboltafútt bæði yngri flokka og meistaraflokks. Í Tuðrunni, afmælisriti knattspyrnudeilda, er dregið niður fæti hér og þar á skemmtilegum og umfram allt forvitnilegum samkomum deildarinnar. Það sama á við um fjáröflun deildarinnar í gegnum tíðina. Uppátæki stjórna hafa verið mýmörg. Sumt gefist vel og annað illa en alltaf með það markmið að leiðarljósi að fá krónur í kassa sem oftast nær hefur verið tómur. Þá hafa þessar fjáröflunarleiðir elst misvel eins og gefur að skilja. Styrkir ýmissa fyrirtækja hafa verið til þess að halda lífi í deildinni á ögurstundum.

Í dag er knattspyrnudeildin sú stærsta innan Ungmennafélags Selfoss með flesta iðkendur og mun í fyrsta sinn árið 2009 senda keppnislið í öllum flokkum karla og kvenna á Íslandsmót.

2. EFNISYFIRLIT

1. INNGANGUR	1
Stutt ágríp af sögu knattspyrnudeildar Umf. Selfoss	2
2. EFNISYFIRLIT	4
3. SKIPULAG KNATTSPYRNUDEILDAR	6
3.1 Stefna og markmið knattspyrnudeildar	6
3.1.1 Íþróttaleg stefna	6
3.1.2 Félagsleg stefna	6
3.1.3 Fjármálaleg stefna	6
3.2 Skipurit knattspyrnudeildar	7
3.3 Skipun stjórnar og ráða – hlutverk stjórnarmanna	7
3.3.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára	8
3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna	8
3.3.3 Unglingaráð	9
3.3.4 Foreldraráð	10
3.3.5 Annars flokks ráð	11
3.3.6 Meistaraflokksráð	11
3.3.7 Aðrar nefndir og ráð	11
4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI	12
4.1 Stefna knattspyrnudeildar	12
4.2 Aldursskipting iðkenda	12
4.3 Þjálfunarstefna yngri flokka	12
4.4 Kennslu- og æfingaskrá knattspyrnudeildar Umf. Selfoss	14
4.4.1 – Byrjendaflokkur (8. flokkur)	14
4.4.2 – 7. flokkur, 8 ára og yngri	14
4.4.3 – 6. flokkur, 9-10 ára	16
4.4.4 – 5. flokkur, 11-12 ára	17
4.4.5 – 4. flokkur, 13-14 ára	19
4.4.6 – 3. flokkur, 15-16 ára	21
4.4.7 – Mikilvægt er að leikmenn hafi þessi atriði í huga	23
5. FJÁRMÁLASTJÓRNUN	24
5.1 Stefna knattspyrnudeildar	24
5.2 Fjárhagsáætlun	24
5.3 Innheimta æfingagjalda	24
5.4 Fjáraflanir	25
6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR	26
6.1 Stefna knattspyrnudeildar	26
6.2 Yfirþjálfari knattspyrnudeildar	26
6.2.1 Hlutverk yfirþjálfara	26
6.2.2 Helstu starfsskyldur yfirþjálfara	26
6.3 Þjálfarar og aðstoðarþjálfarar knattspyrnudeildar	27
6.3.1 Hlutverk þjálfara	27
6.3.2 Helstu starfsskyldur þjálfara	27
6.4 Skyldur unglíngaráðs gagnvart þjálfara	29
6.5 Fræðsla um knattspyrnulögin	29
7. FÉLAGSSSTARF	30
7.1 Keppnisferðir og utanlandsferðir	30
7.2 Fjáraflanir	30
7.3 Atburðadagatal	30
8. FORELDRASTARF	32

9. FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF	34
9.1 Stefna Umf. Selfoss í vímuefnavörnum	34
9.1.1 Forvarnargildi íþróttá	34
9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna	34
9.1.3 Viðbrögð við neyslu iðkenda	34
9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara	35
9.1.5 Samstarf við foreldra	35
9.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga	35
9.2 Hollir lífshættir	35
9.2.1 Álagsmeiðsli	35
9.2.2 Offita	35
9.2.3 Átröskun	36
9.3 Vinátta, virðing og samskipti	36
9.3.1 Einelti	36
9.4 Fræðslustefna um forvarnir gegn lyfjamisnotkun	37
10. JAFNRÉTTISMÁL	38
10.1. Stefna knattspyrnudeildar	38
11. UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI	39
11.1 Stefna knattspyrnudeildar	39
11.2 Umgengni í Tíbrá félagsheimili Umf. Selfoss	39
VIÐAUKAR	40
Viðauki I. Lög Ungmennafélags Selfoss	40
Viðauki II. Bókhaldsreglur Ungmennafélags Selfoss	44
Viðauki III. Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl.	45
Viðauki IV. Reglur um fjáraflanir á vegum Umf. Selfoss	47
Viðauki V. Keppnisferðalög innanlands	48
Viðauki VI. Keppnisferðalög erlendis	49
Viðauki VII. Umgengnisreglur í íþróttahúsum í Árborg	50
Viðauki VIII. Þjálfarar, aðstoðarþjálfarar og starfsfólk	51
Viðauki IX. Þjálfarasamningur	53
Viðauki X. Viðaukasamningur	55
Viðauki XI. Starf framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar	56
Viðauki XI. Ársreikningar og fjárhagsáætlanir	57

3. SKIPLAG KNATTSPYRNUDEILDAR

3.1 Stefna og markmið knattspyrnudeildar:

3.1.1 Íþróttaleg stefna

Stefna knattspyrnudeildar er:

- Að knattspyrna sé stunduð sem keppnisíþrótt í fremstu röð á landsvísu á Selfossi.
- Að knattspyrnudeildin sé í fararbroddi knattspyrnufélaga á landsvísu, í uppbyggingu innan deildarinnar, forvarnamálum og allri umgjörð iðkenda. Því verði náð t.d. með vel menntuðum þjálfurum, öflugri útbreiðslustarfi og fjölgun iðkenda.
- Að starfrækja alla aldursflokka karla og kvenna allt upp í meistaraflokk.
- Að öllum iðkendum séu fengin verkefni við hæfi.
- Að vinna með og styðja starf Knattspyrnuakademíu Suðurlands á Selfossi í tengslum við FSu.
- Að bjóða upp á markvissa og árangursríka þjálfun í yngri flokkum sem skilar einstaklingum sem eru tilbúnir að takast á við verkefni meistaraflokka.
- Að leggja mikinn metnað í ráðningu reyndra og vel menntaðra þjálfara og styðja þá til frekari menntunar.
- Að starfrækja knattspyrnskóla fyrir yngri iðkendur á sumrin.
- Að knattspyrnudeildin setji sér ávallt mælanleg markmið á hverju tímabili.

Markmið knattspyrnudeildar eru:

- Að meistaraflokkur karla nái að spila í úrvalsdeild tímabilið 2010-2011.
- Að viðhalda vexti deildarinnar sem hefur verið að vaxa jafnt og þétt á hverju ári.
- Að meistaraflokkur kvenna spili í úrvalsdeild tímabilið 2011-2012.
- Að koma á stelpumóti fyrir 5. og 6. flokk kvenna sumarið 2009.
- Að koma á fót morgunknattspyrnskóla yfir veturinn, haustið 2009

3.1.2 Félagsleg stefna

Stefna knattspyrnudeildar er:

- Að foreldraráð séu starfandi í öllum flokkum.
- Að allir félagar í knattspyrnudeild Umf. Selfoss geti verið stoltir af því að vera í félaginu og af öllu starfi hennar og orðspori út á við.
- Að knattspyrnudeild hljóti viðurkenningu sem fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- Að halda uppi öflugri heimasíðu með fréttum af starfi deildarinnar.
- Að auka áhuga íbúa í bæjarfélaginu og nágrennabyggðum á að sækja heimaleiki í knattspyrnu.
- Að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.
- Að efla félagslegan þorska og þjálfu upp fólk til starfa innan deildarinnar.
- Að innan deildarinnar séu starfandi foreldraráð í öllum flokkum.
- Að styðja við og starfa með stuðningsmannaklúbbi knattspyrnudeildar Um. Selfoss.

Markmið knattspyrnudeildar eru:

- Að deildin hljóti útnefningu sem fyrirmyndardeild ÍSÍ 2008.
- Að öll foreldraráð fundi með unglingaráði og stjórn knattspyrnudeildar a.m.k. þrisvar á ári 2009.
- Að flytja fréttir á heimasíðu og í héraðsfréttablöðum af öllum leikjum meistaraflokks, 2. flokks, 3. flokks, 4. flokks og af túrningum 5. fl., 6. fl. og 7. fl. karla og kvenna.

3.1.3 Fjármálaleg stefna

Stefna knattspyrnudeildar er:

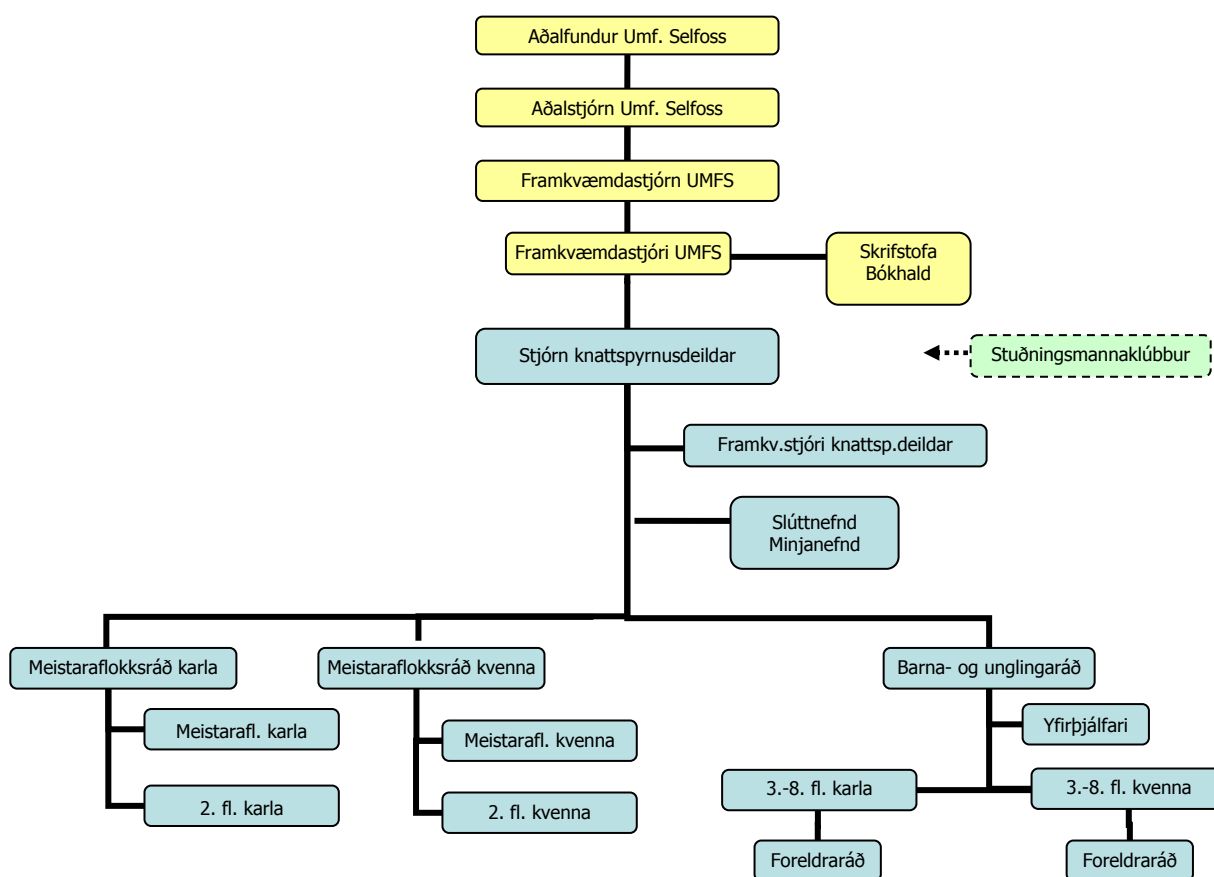
- Að rekstur deildarinnar og unglingaráðs séu ávallt hallalaus.
- Að fjárhagsleg staða verði ávallt jákvæð og geti þannig stuðlað að skemmtilegu og uppbyggilegu starfi bæði árangurslega og félagslega.

- 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.
- Að ekki sé stofnað til fjárskuldbindinga af neinu tagi nema að heimild sé fyrir því.

Markmið knattspyrnudeildar eru:

- Að stjórn, meistaraflokksráð, 2. flokks ráð og unglingaráð seti sér fjárhagsleg markmið á hverju ári.
- Að fara reglulega yfir fjárhagsáætlun og stöðu bókhalds.
- Að milliuppgjör liggi fyrir á hverju ári eigi síðar en mánuði eftir að keppnistímabili lýkur.

3.2 Skipurit knattspyrnudeildar



3.3 Skipun stjórnar og ráða - hlutverk stjórnarmanna

Stjórn er kosin á aðalfundi deildarinnar sem skal haldinn eigi síðar en 15. nóvember ár hvert. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri, ritari, tveir meðstjórnendur og þrír til vara. Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundi. Stjórn unglingaráðs er einnig kosin á aðalfundi deildarinnar eða skipan þess staðfest. Í stjórn unglingaráðs eru formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur. Skyld er að halda stjórnarfundi reglulega og halda sérstaka gjörðabók (rita fundargerðir) um þá. Afrit af fundargerðum skal senda til framkvæmdastjórnar félagsins.

Samkvæmt lögum félagsins skal rekstur deilda 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 samþykka 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 áheyrnarfulltrúa í stjórn unglingsráðs eða 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. Eftir aðalfund ár hvert skulu iðkendur á aldrinum 16-25 ára, í samvinnu við þjálfara, tilnefna áheyrnarfulltrúa ungs fólks í stjórn.

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 félag- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum UMFÍ og ÍSÍ og skal skila aðalstjórn félagatali sínu fyrir 1. desember ár hvert.

Deildarstjórn 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.
- Að taka á móti erindum er deildinni berast og afgreiða þau.
- Að leysa vandamál er upp kunna að koma.
- Að halda utan um félagsstarf deildarinnar.
- Að 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 félagsins. Formaður er fulltrúi deildarinnar út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður situr formanna- og samráðsfundi KSÍ. Formaður hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð fjárhagsáætlunar fyrir deildina. Formaður undirbýr stjórnarfundir, 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 á þarf að halda. 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. Afrist allra fundargerða skal senda til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss. Ritari sér um að halda utan um félagatal deildarinnar. Ritari sér 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 staðgegnill formanns. Annar meðstjórnandi skal kosinn vararitari og gegna störfum í forföllum hans.

Stjórn getur falið einstökum stjórnarmönnum að vera tengiliður við ráð eða nefndir innan deildarinnar.

3.3.3 Unglingaráð

Stjórn unglíngaráðs er kosin á aðalfundi deildarinnar eða skipan þess staðfest þar. Í stjórn eiga sæti formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur. Unglíngaráð starfar sjálfstætt, en í samvinnu við stjórn deildarinnar. Stjórn unglíngaráðs ræður daglegum rekstri ráðsins og sér m.a. um ráðningu þjálfara og ákveður laun þeirra. Unglíngaráð er með sjálfstæðan fjárhag. Stjórn knattspyrnudeildar hefur þó æðsta ákvörðunarvald innan deildarinnar og ber fjárhagslega ábyrgð á rekstri unglíngaráðs.

Megin hlutverk unglíngaráðs er að hafa umsjón með starfsemi yngri flokka deildarinnar þ.e. 3.-8. flokks, stuðla að markvissri uppbyggingu íþróttarinnar og tryggja jafnræði á milli drengja og stúlkna. Unglíngaráð er tengiliður á milli stjórnar deildarinnar, foreldraráða, KSÍ og iðkenda.

Unglíngaráð skal á faglegan hátt stuðla að markvissri uppbyggingu knattspyrnu barna og unglínginga á vegum knattspyrnudeildar Umf. Selfoss, tryggja jafnræði á starfi kvenna- og karlaflokka hjá deildinni, skipuleggja starfið og skilgreina markmið þess og þannig móta heildarstefnu sem hægt er að vinna skipulega eftir.

Unglíngaráð skal hafa að leiðarljósi stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglínginga.

Unglíngaráð er upplýsingaskýlt gagnvart stjórn knattspyrnudeildar Umf. Selfoss.

Helstu verkefni unglíngaráðs eru eftirfarandi:

- Annast daglegan rekstur yngri flokka, greiða laun yfirþjálfara og þjálfara.
- Leggja til keppnisbúninga, æfingavesti, bolta, boltanet, keilur, sjúkratöskur og annan sameiginlegan búnað yngri flokka.
- Styðja þjálfara deildarinnar í starfi sínu og jafnframt veita þeim nauðsynlegt aðhald.
- Sjá um ráðningar þjálfara að fenginni umsögn yfirþjálfara.
- Sjá um ráðningar aðstoðþjálfara að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því og telji unglíngaráð þess þörf.
- Yfirumsjón með störfum þjálfara og yfirþjálfara. Yfirþjálfari kemur upplýsingum til unglíngaráðs um störf þjálfara yngri flokka félagsins.
- Verði á einhvern hátt misbrestur í starfi eða hátterni þjálfara, skal unglíngaráð boða viðkomandi þjálfara á fund til að ræða málin og áminna hann ef þurfa þykir. Verði enn vart við óánægju með starf þjálfara getur unglíngaráð sagt upp samningi við hann að höfðu samráði við yfirþjálfara.
- Unglíngaráð skal taka þátt í skipulagningu fjáraflana og halda utan um þær í samráði við yfirþjálfara og foreldraráð viðkomandi flokka. Í upphafi starfsárs að hausti skal unglíngaráð gera stjórn knattspyrnudeildar grein fyrir áætluðum fjárfloflunum. Einnig skal tilkynna stjórn deildarinnar allar aðrar fjáraflanir sem koma upp með skömmum fyrirvara.
- Stuðla að því að 3. flokkur karla og kvenna fari annað hvert ár á alþjóðlegt mót til keppni og sjá til þess að fjáraflanir séu skipulagðar tímanlega og þess gætt að þær séu sem hagkvæmastar.
- Veita foreldraráum einstakra flokka samþykki vegna fyrirhugaðra keppnisferða innanlands eða utan sem farnar eru að frumkvæði þeirra.
- Skipuleggja allar ferðir iðkenda til knattspyrnufélaga, íslenskra og erlendra, eða á mót erlendis í samráði við foreldraráð og þjálfara.
- Funda með talsmönnum foreldraráða allra flokka að minnsta kosti tvisvar á ári þar sem farið er yfir starfið.

- Reyna að fremsta megni að skapa jákvæða ímynd barna- og unglíngaknattspyrnu á vegum Umf. Selfoss, bæði í karla- og kvennaflokkum og stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi gagnvart náunganum.
- Setja reglur um framkomu leikmanna á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og gangvart félaginu í samráði við yfirþjálfara. Séu þær reglur brotnar skal unglíngaráð veita þeim áminningu, en endanleg ákvörðun um framhaldið er í höndum stjórnar knattspyrnudeilar Umf. Selfoss.
- Komi upp óleysanlegur ágreiningur á milli unglíngaráðs og foreldraráðs og/eða þjálfara, skal stjórn knattspyrnudeildar skera úr um málið.
- Sjá til þess að þjálfarar sækji þjálfaranámseið á vegum KSÍ.
- Sjá til þess að þjálfarar fái nauðsynlegan klæðnað merktan Umf. Selfosi til að klæðast á æfingum, í leikjum og í keppnisferðalögum.
- Vinna skipulega að fjölgun iðkenda í samráði við yfirþjálfara og þjálfara.
- Skipuleggja uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Umf. Selfoss ásamt yfirþjálfara og þjálfurum yngri flokka.
- Hvetja til uppbyggilegs félagsstarfs meðal allra yngri flokka deildarinnar í samráði við yfirþjálfara, þjálfara og foreldraráð.
- Sjá til þess að þjálfarar vinni skipulega með iðkendur og meti framfarir þeirra með markvissum og reglubundnum hætti.
- Sjá til þess að í lok keppnistímabils skili þjálfarar af sér mati á árangri og framförum. Einnig að þjálfarar skili starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hvað varðar liðið í heild og leikmenn þess.
- Í nóvember ár hvert skal unglíngaráð skila af sér ítarlegri starfsskýrslu til stjórnar knattspyrnudeildar um starfsemi ársins í yngri flokkunum.
- Vinna að auknu samstarfi allra deilda innan Umf. Selfoss og leitast við að tryggja sem best tengsl milli deilda, t.d. hvað varðar megin reglur, stefnu o.fl.
- Samskipti við vallarstjóra, vallarstarfsmenn og forstöðumenn íþróttahúsa.
- Samskipti við KSÍ varðandi leikjaniðurröðun og mótahald.
- Samskipti við aðalstjórn Umf. Selfoss við uppsetningu æfingatöflu.
- Umsjón með mótum yngri flokka sem deildin tekur að sér að halda.
- Bera ábyrgð á að ávallt séu tiltækir dómarmar og aðrir starfsmenn á leiki yngri flokka sem fram fara á vegum félagsins.
- Halda utan um eigur deildarinnar sem tengjast yngri flokkum.
- Skipuleggja og standa fyrir fræðslu- og dómaramámskeiðum.
- Stjórna fjármálum unglíngaráðs, gera fjárhagsáætlanir ásamt bókhalds- og fjárhagslegu aðhaldi.
- Sjá um innheimtu æfingagjalda iðkenda.

Hlutverk einstakra meðlima stjórnar unglíngaráðs eru svipuð og hlutverk stjórnarfólks deildarinnar.

3.3.4 Foreldraráð

Stjórn unglíngaráðs hefur ásamt viðkomandi þjálfurum frumkvæði að stofnun foreldraráða í hverjum aldursflokki yngri flokka deildarinnar á hverju hausti. Foreldraráð skal skipað a.m.k. þremur foreldrum eða forráðamönnum í hverjum aldursflokki. Foreldraráð starfa sjálfstætt en heyra undir unglíngaráð. Foreldraráð er tengiliðir við unglíngaráð og starfar í samvinnu við iðkendur, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Sjá nánar í kafla 8 um foreldrastarf.

Helstu verkefni foreldraráða eru eftirfarandi:

- Halda utan um fjáraflanir viðkomandi flokks.
- Sinna mikilvægum verkefnum við undirbúning mótahalds, fjáraflanir og önnur verkefni þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk.
- Aaðstoða við skipulagningu ferða á kappleiki og mót.
- Vera tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara.
- Talsmaður foreldraráðs er tengiliður við unglíngaráð knattspyrnudeildar sem sér um að samræma og skipuleggja fjáraflanir flokkanna.
- Stuðla að jákvæðu og uppbyggjandi starfi knattspyrnu á Selfossi.
- Stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji eftir fremsta megni kappleiki þá sem börnin taka þátt í.

- Hafa náið samstarf við þjálfara viðkomandi flokks vegna leikja, undirbúnings leikja og keppnisferða.
- Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og upphald á mót (Íslandsmót, Faxamót, Essomót, Shellmót, Þæjumót o.fl.) og skal foreldraráð koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Reynt verði að koma því við að ferðast á einkabílum á mótin sé þess kostur.
- Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.
- Tengiliður foreldraráðs skal funda með unglingaráði knattspyrnudeildar a.m.k. tvisvar á ári þar sem fari er yfir starfið.

3.3.5 Annars flokks ráð

Annars flokks ráð karla og kvenna hafa hvort fyrir sig umsjón með allri starfsemi er tengist 2. flokki og eru jafnframt tengiliðir við stjórn knattspyrnudeildar.

Helstu verkefni annars flokks ráða eru:

- Setja niður fjárhagsáætlun 2. flokks í samvinnu við stjórn knattspyrnudeildar sem ber ábyrgð á fjármálum 2. flokks.
- Samskipti við vallarstjóra og forstöðumenn íþróttahúsa varðandi uppsetningu æfingatöflu og leikjaniðurröðun.
- Samskipti við KSÍ varðandi leikjaniðurröðun og mótahald.
- Skipulagning keppni- og æfingaferða innanlands sem erlendis
- Samskipti við þjálfara og leikmenn fyrir hönd stjórnar deildarinnar.
- Umsjón með ráðningu starfsmanna leikja, störf á heimaleikjum 2. flokks s.s. auglýsingar, uppsetning skilta, miðasala, gæsla, leikskýrslur, tónlistarflutningur, samskipti við blaðamenn o.fl.
- Ráðning þjálfara og aðstoðarmanna í samvinnu við stjórn deildarinnar.

3.3.6 Meistaraflokksráð

Meistaraflokksráð hefur umsjón með allri starfsemi er tengist meistaraflokki og er jafnframt tengiliður við stjórn deildarinnar. Innan knattspyrnudeildar UMF. Selfoss eru starfandi meistaraflokkaráð karla og kvenna.

Helstu verkefni meistaraflokksráðs eru:

- Setja fram stefnu og markmið meistaraflokks hverju sinni og sjá um að framfylgja því.
- Setja niður fjárhagsáætlun meistaraflokks í samvinnu við stjórn knattspyrnudeildar.
- Upplýsa stjórn knattspyrnudeildar um allar skuldbindingar er tengjast meistaraflokki.
- Samskipti við vallarstjóra og forstöðumenn íþróttahúsa varðandi uppsetningu æfingatöflu og leikjaniðurröðun.
- Samskipti við KSÍ varðandi leikjaniðurröðun og mótahald.
- Aðstoð við að uppfylla og skila inn gögnum vegna leyfiskerfis KSÍ.
- Skipulagning keppni- og æfingaferða innanlands sem erlendis
- Samskipti við þjálfara og leikmenn fyrir hönd stjórnar deildarinnar.
- Gerð leikmannasamninga við leikmenn í samráði við þjálfara.
- Umsjón með ráðningu starfsmanna leikja, störf á heimaleikjum meistaraflokks s.s. auglýsingar, uppsetning skilta, miðasala, gæsla, leikskýrslur, tónlistarflutningur, samskipti við blaðamenn o.fl.
- Halda fundargerðir yfir alla fundi og skila til stjórnar deildarinnar.
- Ráðning þjálfara og aðstoðarmanna í samvinnu við stjórn deildarinnar.

3.3.7 Aðrar nefndir og ráð

Heimilt er að stofna nefndir og ráð vegna tímabundinna verkefna t.d. vegna samantektar á sögu deildarinnar, fjármögnun stórra verkefna, búningakaupa, lokahófs tímabils, o.s.frv. Almenn gildir um nefndir á vegum deildarinnar að þær hafa tillögurétt en ekki ákvörðunarrétt. Þær mega ekki stofna til skulda eða skuldbindinga án samþykkis stjórnar deildarinnar.

4. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

4.1 Stefna knattspyrnudeildar

Stefna knattspyrnudeildar 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

Flokkur:	Karlar:	Konur:	Árgangar jan 2009:	Bekkur grunnskóla
Meistaraflokkur	20 ára og eldri	20 ára og eldri	1989-	
1. flokkur	20 ára og eldri	20 ára og eldri	1989-	
2. flokkur	17-19 ára	17-19 ára	1990-1992	
3. flokkur	15-16 ára	15-16 ára	1993-1994	9. og 10. bekkur
4. flokkur	13-14 ára	13-14 ára	1995-1996	7. og 8. bekkur
5. flokkur	11-12 ára	11-12 ára	1997-1998	5. og 6. bekkur
6. flokkur	9-10 ára	9-10 ára	1999-2000	3. og 4. bekkur
7. flokkur	8 ára og yngri	8 ára og yngri	2001-	1. og 2. bekkur

4.3 Þjálfunarstefna yngri flokka

Samkvæmt stefnuýfirlýsingu KSÍ um þjálfun barna og unglunga

Stefna knattspyrnudeildar UMF. Selfoss hefur það að leiðarljósi að knattspyrnuíðkun skuli vera þroskandi líkamlega, félagslega og sálrænt. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan deildarinnar. Skipulögð og markviss þjálfun getur skapað börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- og/eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Jafnframt er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku fái tækifæri til að stunda knattspyrnu við sitt hæfi. Þjálfun barna á við 12 ára og yngri, en þjálfun unglunga á við 13 ára til og með 19 ára.

Markmið, leiðir, verðlaun og viðurkenningar

a) 8 ára og yngri

- Auka hreyfiproska.
- Fyrstu kynni af knattspyrnu verði jákvæð.
- Æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Þjálfun fari fram í leikformi.
- Æfingar séu skemmtilegar.
- Leikið verði í 4ra til 6 manna liðum.
- Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppni.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með, að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku og að allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.

b) 9 til 12 ára

- Aðaláhersla sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Kynna einföld leikfræðileg atriði.

- Þjálfun feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að vekja knattspyrnuáhuga fyrir lífstíð.
- Æfingar séu fjölþættar og skemmtilegar.
- Börn séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Leikið verði í 7 manna liðum.
- Fyrir 9 og 10 ára skal keppni fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu og allir fái sömu viðurkenningu fyrir þátttöku.
- Fyrir 11 og 12 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu. Lið vinna til verðlauna.

c) 13 - 16 ára

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Auka skilning á leikfræðilegum atriðum.
- Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með knattspyrnustarfinu. Sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Æfingar séu fjölþættar.
- Sérhæfing hefjist.
- Fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Allir unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda knattspyrnu sem keppnisíþrótt annars vegar og líkamsrækt hins vegar.
- Leikið verði í 11 manna liðum. Einnig verði áfram leikið í 7 manna liðum.
- Fyrir 13 og 14 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.
- Fyrir 15 og 16 ára skal keppni fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

d) 17 til 19 ára

- Allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Auka þjálfunarálagið verulega.
- Innleiða afreks-hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksknattspyrnu.
- Skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka knattspyrnu sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Æfingar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Val á milli íþróttagreina fari fram ef fyrir liggur áhugi til sérhæfingar.
- Sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var.
- Unglíngum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksknattspyrnu.
- Öll félög geri greinarmun á afreksknattspyrnu eða knattspyrnu þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar knattspyrnu þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíki.
- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis. Árangur í keppni er orðið markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við. Lið sem og einstaklingar vinna til verðlauna.

Með stefnuyfirlýsingu þessari er aðildarfélögum KSÍ markaður rammi til að vinna eftir við þjálfun barna og unglínga en knattspyrnuhreyfingin stefnir ávallt að því að skapa kjöraðstæður fyrir börn og unglínga

þannig að þau fái notið sín. Jafnfram gerir stefnuýfirlýsing þessi ráð fyrir því að ekki sé gerður greinarmunur á aldursflokkskiptingu hjá piltum og stúlkum.

Verðlaun og viðurkennigar

Tekið skal mið af stefnu ÍSÍ og KSÍ.

- 10 ára og yngri: Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.
- 11-12 ára: Lið geta unnið til verðlauna.
- 13 ára og eldri: Einstaklingar geta unnið til verðlauna innan flokka félagsins.
- Innan knattspyrnudeildar eru veittar viðurkennigar á hverju ári, innan allra flokka 13 ára og eldri, fyrir:
 - o Besta leikmann.
 - o Mestu framfarir á tímabilinu.
 - o Markahæsta einstakling.

4.4 Kennslu- og æfingarskrá knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

Kennslu- og æfingarskrá knattspyrnudeildar Umf. Selfoss tekur mið af kennsluskrá Knattspyrnusambands Íslands. Tilgangur kennsluskrárinnar er að ramma inn öll helstu atriði er lúta að þjálfun og skipulagi hennar, þar sem tekið er tillit til aldurs, þroska og getu iðkenda. Er hún í samræmi við stefnu KSÍ um að fjölga í hópi ungs og efnilegs knattspyrnufólks. Kennsluskráin er ætluð þjálfurum, stjórnarmönnum, foreldrum og öðrum er vinna að framgangi knattspyrnunar, svo þeir viti af hverju er verið að framkvæma ákveðna hluti í þjálfun yngri flokka félagsins og hverju á að vinna að. Tilgangur kennsluskrárinnar er að gera þjálfun yngri flokka eins markvissa og mögulegt er. Henni er ætlað að vera þannig að hún hæfi hverjum aldursflokki fyrir sig og taki tillit til líkamlegs og andlegs þroska barna og unglinga.

4.4.1 Byrjendaflokkur - 8. flokkur

Áhersla er lögð á fjölbreyttar æfingar og að börnin kynnist knattspyrnu með því að nota alls konar tæki sem til staðar eru. Engin áhersla er á keppni sem slíka heldur byggjast allar æfinga upp á leikrænu formi og að allir séu með. Sem dæmi má nefna hlaupahringi þar sem börnin hafa það verkefni að klifra eða skrifa milli t.d. dína eða hringja og kasta eða grípa bolta, kasta í mark eða hitta eitthvað með bolta, dripla ákveðna leið o.s.frv. Einnig má nefna þrautahring sem inniheldur hlaup, stökk, klifur og jafnvel kaðla. Mikilvægt er að börn sem eru yngri en 7 ára fari fyrst í gegnum byrjendaflokk til að læra grunnþætti svo þau séu tilbúnari að takast á við verkefni 7. flokks. Þjálfun er oft gerð í samvinnu við foreldra.

4.4.2 7. flokkur, (8 ára og yngri)

Markmið og stefna

Í þessum flokki er lögð áhersla á að iðkendur kynnist íþróttinni og læri reglur leiksins í grófum dráttum. Iðkendur eiga að njóta æfinganna án þess að finna fyrir pressu frá foreldrum, þjálfurum eða öðrum sem standa þeim að baki. Krakkarnir eru smám saman að læra að æfa og ættu æfingarnar að vera í föstum skorðum og allar mjög svipaðar í uppsetningu. Góð regla er að byrja með alla saman, skipta niður í smærri einingar og enda svo allir saman í lok æfinga. Krakkarnir finna þannig fyrir öryggi sem er mikilvægur liður í því að þeim líði vel í íþróttinni og smám saman verða framfarirnar hraðari og stöðugar. Agi er mjög mikilvægur í þessum flokki og er mikilvægt að krakkarnir læri að bera virðingu fyrir reglum leiksins, þeim reglum sem þjálfari setur, beri virðingu fyrir félögum sínum, búnaði og öllu öðru sem hlýtur að þessari einingu sem þeir smásaman eignast saman.

Grunntækni

Markmið með þessum æfingum er að venjast boltanum, ná valdi á grundvallaratriðum í knattspyrnu og halda áfram að þróa og bæta tækni sína í grunntækni. Æfingar eru gerðar markvist með öfugum fæti.

- *Sendingar*
 - o Innanfótarsendingar
 - o Ristarspurnur

- *Skot*
 - Ristarspýrnur
 - Innanfótarspýrna
 - Markskot
 - Úr kyrrstöðu
 - Eftir knattrak
 - Í fyrstu snertingu
 - Skot á lofti
 - Skallar
 - Skalla-grípa
 - Skalla-skalla grípa (kynna)
- *Innkast*
- *Knattrak*
 - Með ristinni
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með ilinni
 - Með báðum fótum
 - Með öðrum fæti
 - Svignattrak
 - Knattrak og skot
 - Snerta bolta í hverju skrefi.
- *Móttaka*
 - Innanfótar
 - Il
 - Utanfótar

Flóknari tækniæfingar

Æskilegt er að þegar iðkandinn nær góðum tókum á grunntækni fái hann að spreyta sig á flóknari æfingum. Getuskipting er því mikilvæg í þessum aldursflokki svo hægt sé að ögra þeim sem lengra eru komnir. Unnið er áfram í því að bæta tækni byrjenda og þeirra sem eru styttra komnir. Ávalt er miðað við það að auka færni iðkandans.

- *Gabbhreyfingar án bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar án bolta*).
- *Gabbhreyfingar með bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar með bolta*)
 - Boppa-grípa (fyrsta stig halda í því að halda knetti á lofti)
 - Halda knetti á lofti
 - Ath. Iðkendur leggja áherslu á að keppa við sjálfan sig, bættu sitt persónulega met, en keppa ekki við hvorn annan.

Leikrænar æfingar

Markmiðið er að iðkandinn fái að kynnast leiknum á leikrænan hátt, læri leikreglur, læri að leysa stöðuna 1:1 og að nýta sér samherja í stöðunni 2:1 með þríhyrningaspili. Kynna leiki þar sem spilað er 1:1, 2:2, 3:3, 4:4.

Liðleiki / teygjur (kemur meira seinna)

- *Léttar einfaldar teygjur*
- *Liðkandi æfingar í mjöðm*

Samhæfing

- *Jafnvægi*

Í **7. flokki** er öll áhersla lögð á grunntækni og það að hver einstaklingur sé með bolta á tánum í sem mestan tíma á hverri æfingu. Best er að iðkendur séu í fámenum hópum svo sem stöðvaþjálfun með stjórnanda á hverri stöð. Það eykur einbeitingu og hver og einn fær betri og markvissari kennslu. Endurtekingar eru mikilvægar og er betra að setja upp stuttar hnitmiðaðar æfingar þar sem krakkarnir geta einbeitt sér að einu verkefni. Smám saman er hægt að auka við og setja æfingarnar saman.

Lítill sem engin áhersla er lögð á keppni í þessum flokki. Sú keppni sem sett er upp fyrir krakkana er eingöngu fyrir þau til að njóta. Spennan fyrir mót eða leik, upplifunin við það að fara í búning og ánægjan að koma út af eftir að hafa lagt sig alla fram er það sem skiptir máli. Úrslit eiga ekki að skipta neinu máli. Bestu leikmennirnir verða þeir sem átta sig á leiknum sjálfir. Að því sögðu er mikilvægt að leyfa iðkendum að þreifa sig áfram án mikillar afskiptasemi og stjórnunar og að þjálfarar tileinki sér rétt vinnubrögð og grípi inn í þegar við á.

4.4.3 6. flokkur, (9-10 ára)

Markmið og stefna

Í þessum flokki er lögð áhersla á grunntækni og að æfa hana vel með fjölbreyttum æfingum. Allar æfingar skulu miðast við það að iðkandi sé að vinna með bolta í sem lengstan tíma á æfingu. Iðkendur skulu læra háttvísi jafnt innan vallar sem utan, ásamt því að læra að bera virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði. Þolinmæði og einbeiting eru mikilvæg hugtök í 6. flokki og er mikilvægt að iðkendur læri og tileinki sér þessi hugtök við æfingar.

Grunntækni

Markmið með þessum æfingum er að venjast boltanum, ná valdi á grundvallaratriðum í knattspyrnu og halda áfram að þróa og bæta tækni sína í grunntækni. Æfingar eru gerðar markvist með öfugum fæti.

- *Sendingar*
 - Innanfótarsendingar
 - Ristarspurnur
- *Skot*
 - Ristarspurnur
 - Innanfótarspurnar
 - Markskot
 - Úr kyrrstöðu
 - Eftir knattrak
 - Eftir gabbhreyfingu
 - Í fyrstu snertingu
 - Skot á lofti
 - Skallar
 - Skalla-grípa
 - Skalla-skalla-grípa (kynna)
 - Kynna skalla á lofti
 - Skalla á milli, fyrsta stig
- *Innkast*
- *Knattrak*
 - Með ristinni
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með ilinni
 - Með báðum fótum
 - Með öðrum fæti
 - Svigknattrak
 - Knattrak og skot
 - Snerta bolta í hverju skrefi
- *Móttaka*
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með il
 - Með brjóstinu (1 stig)
 - Með lærinu (1 stig)

Flóknari tækniæfingar

Æskilegt er að þegar iðkandinn nær góðum tókum á grunntækni fái hann að spreyta sig á flóknari æfingum. Getuskipting er því mikilvæg í þessum aldursflokki svo hægt sé að ögra þeim sem lengra eru komnir.

Unnið er áfram í því að bæta tækni byrjenda og þeirra sem eru styttra komnir. Ávalt er miðað við það að auka færni iðkandans.

- *Gabbhreyfingar án bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar án bolta*).
- *Gabbhreyfingar með bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar með bolta*)
 - Halda knetti á lofti
 - Ath. Iðkendur leggja áherslu á að keppa við sjálfan sig, bæta sitt persónulega met, en keppa ekki við hvorn annan.

Leikrænar æfingar

Markmiðið er að iðkandinn fái að kynnast leiknum á leikrænan hátt, læri leikreglur, læri að leysa stöðuna 1:1 og að nýta sér samherja í stöðunni 2:1 með þríhyrningaspili. Kynna leiki þar sem spilað er 1:1, 2:2, 3:3 og 4:4.

Liðleiki / teygjur (kemur meira seinna)

- *Léttar einfaldar teygjur*
- *Liðkandi æfingar í mjöðm*

Samhæfing

- *Jafnvægi*
- *Fótavinna*

4.4.4 5. flokkur, (11-12 ára)

Markmið og stefna

Haldið er áfram að þróa grunntækni. Bæta enn frekar flóknari tækniatriði, leikskilning, liðssamvinnu og leikgleði. Iðkendur skulu læra háttvísi jafnt innan vallar sem utan. Læra að bera virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði.

Grunntækni

- *Sendingar*
 - Innanfótarsendingar
 - Ristarspurnur
 - Utanfótasendingar
 - Sendingar á lofti
 - Fyrirgjafir
 - Lengri sendingar
 - Háir boltar
 - Með jörðu
- *Skot*
 - Ristarspurnur
 - Bein rist
 - Innanfótar rist
 - Innanfótarspurna
 - Markskot
 - Úr kyrrstöðu
 - Eftir knattrak
 - Eftir gabbhreyfingu
 - Í fyrstu snertingu
 - Skot á lofti
 - Skot eftir móttöku
 - Innanfótar
 - Af brjósti
 - Skallar
 - Skalla-skalla grípa
 - skalla á lofti
 - Skalla á milli

- Skalli eftir lengri sendingu
- Skallar frá marki
- Skallar að marki
- *Innkast*
- *Knattrak*
 - Með ristinni
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með ilinni
 - Með báðum fótum
 - Með öðrum fæti
 - Svingknattrak
 - Knattrak og skot
 - Snerta bolta í hverju skrefi
 - Knattrak undir pressu
- *Móttaka*
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með brjóstinu
 - Með lærinu
 - Með höfði
 - Með stefnubreytingu
 - Undir pressu
- *Varnaræfingar*
 - Grunn varnarstaða
 - Varnarstaða 1:1
 - Dekka mann
 - Læri hugtakið dýpt
- *Flóknari varnaræfingar*
 - Leysa stöðuna 2:3 í vörn
 - Halda bolta innan liðs. (sjá æfingabanka)

Flóknari tækniæfingar

- *Gabbhreyfingar án bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar án bolta*).
- *Gabbhreyfingar með bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar með bolta*)
 - Halda knetti á lofti
 - Ath. Iðkendur leggja áherslu á að keppa við sjálfan sig, bættu sitt persónulega met en keppa ekki við hvorn annan.
 - Halda knetti á lofti 2 saman (*kynning*)

Leikrænar æfingar

- *Leysi stöðuna 1:1 í vörn jafnt og sókn*
- *Nýti sér stöðuna 2:1 í sóknarleik*
- *4:4 ýmsar útfærslur með áherslu á dýpt, breidd og pressu*
- *Sóknarleikfræði 7:7*
- *Varnarleikfræði 7:7*
- *Leik-/spilæfingar*
 - Takmarkaðar snertingar
 - Skora í fyrstu snertingu
 - Skora eftir að allir fara yfir miðju
 - Sjá æfingabanka.

Liðleiki / teygjur

- *Léttar einfaldar teygjur*
- *Liðkandi æfingar með og án bolta*

- *Samhæfing*
 - Jafnvægi
 - Staðið á öðrum fæti
- *Fótavinna*
 - Fast feet (*sjá æfingabanka*)

4.4.5 4. flokkur, (13-14 ára)

Markmið og stefna

Haldið áfram að þróa grunntækni. Í þessum flokk er ætlast til þess að menn nái mun betra valdi á öllum tækniatriðum sem og leikskilningi. Samvinna og leikgleði eru mikilvæg hugtök á þessum aldri og er mikilvægt fyrir iðkendur að finna fyrir mikilli samheldni í hópnum og stuðning fá liðsfélögum jafnt sem starfsmönnum.

Grunntækni

- *Sendingar*
 - Innanfótarsendingar
 - Ristarspurnur
 - Utanfótasendingar
 - Sendingar á lofti
 - Fyrirgjafir
 - Lengri sendingar
 - Háir boltar
 - Með jörðu
 - Krossar
- *Skot*
 - Ristarspurnur
 - Bein rist
 - Innanfótar rist
 - Innanfótarspurna
 - Markskot
 - Úr kyrrstöðu
 - Eftir knattrak
 - Eftir gabbhreyfingu
 - Í fyrstu snertingu
 - Skot á lofti
 - Skot eftir móttöku
 - Innanfótar
 - Af brjósti
 - Af læri
 - Af höfði
 - Á lofti
 - Skallar
 - Skalla á lofti
 - Skalla á milli
 - Skalli eftir lengri sendingu
 - Skallar frá marki
 - Skallar að marki
 - Stýra bolta með skalla
 - Senda bolta með skalla
 - Flicka á samherja
- *Innkast*
- *Knattrak*
 - Með ristinni
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með ilinni
 - Með báðum fótum
 - Með öðrum fæti

- Svignattrak
- Knattrak og skot
- Snerta bolta í hverju skrefi
- Knattrak undir pressu
- **Móttaka**
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með brjóstinu
 - Með lærinu
 - Með höfði
 - Með stefnubreytingu
 - Undir pressu
 - Á lofti
 - Með læri
 - Innanfótar
- **Varnaræfingar**
 - Grunn varnarstaða
 - Varnarstaða 1:1
 - Dekka mann
 - Læri hugtakið dýpt
- **Flóknari varnaræfingar**
 - Leysa stöðuna 2:3 í vörn
 - Leysa stöðuna 3:4 og 4:5
 - Færslur varnalínu
 - Halda bolta innan liðs. (sjá æfingabanka)
 - Koma bolta rétt frá marki undir pressu.
 -

Flóknari tækniæfingar

- **Gabbhreyfingar án bolta**
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar án bolta*).
- **Gabbhreyfingar með bolta**
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar með bolta*)
 - Halda knetti á lofti
 - Halda knetti á lofti 2 saman
 -

Leikrænar æfingar

- *Leysi stöðuna 1:1 í vörn jafnt og sókn*
- *Nýti sér stöðuna 2:1 í sóknarleik*
- *Læri að leysa stöðuna 1:2 í vörn.*
- *Iðkandi þrói með sér kjark og þor til að vilja vera með boltann og óttist ekki mistök. Þori og hafi kjark til að beita gabbhreyfingum og tækni í leik.*
- *Iðkandi kynnist sóknarleikfræði á 11 manna velli*
- *Iðkandi kynnist varnarleikfræði á 11 manna velli*
- *Iðkandi framkvæmi ásamt öðrum ýmsar æfingar sem miða að því að bæta innköst, hornspyrnur og aukaspyrnur liðsins.*
- **Leik-/spilæfingar**
 - Takmarkaðar snertingar
 - Skora í fyrstu snertingu
 - Skora eftir að allir fara yfir miðju
 - Skora með skalla
 - Sjá æfingabanka.
 - Með áherslu á leikfræði
 - Vinna með eigin þyngd
 - Þol og þrek
- **Æfingar með áherslu á þrek, þol, snerpu og kraft**
Liðleiki / teygjur
 - Léttar einfaldar teygjur
 - Liðkandi æfingar með og án bolta
 - Ítarlegri teygjur

- Æfingar með eigin þyngd
- *Samhæfing*
 - Jafnvægi
 - Staðið á öðrum fæti
 - Ökklaefingar
- *Fótavinna*
 - Fast feet (*sjá æfingabanka*)
 - Létt hopp

4.4.6 3. flokkur, (15-16 ára)

Markmið og stefna

Haldið áfram að æfa grunntækni. Vinna enn frekar með flóknari tækniatriði, leikskilning, liðssamvinnu og leikgleði. Leikmenn skulu eftir þennan flokk sýna háttvísi jafnt innan vallar sem utan án þess að þjálfari fari fram á það og eiga ávalt að vera félagi sínu til sóma. Leikmenn beri virðingu fyrir félagi sínu, félagsbúningi og merki, andstæðingum, dómara, leikvelli, þjálfara og æfingabúnaði. Eftir þennan flokk eiga iðkendur að hafa náð tökum á öllum helstu grunntækniatriðum knattspyrnunnar ásamt því að hafa vald á mörgum flóknari æfingum. Mikilvægt er að leikmenn kunni skil á öllum helstu reglum knattspyrnuna og er æskilegt að þeir stundi námskeið í dómgæslu ef þess er kostur.

Grunntækni

- *Sendingar*
 - Innanfótarsendingar
 - Ristarspurnur
 - Utanfótasendingar
 - Sendingar á lofti
 - Fyrirgjafir
 - Lengri sendingar
 - Háir boltar
 - Með jörðu
 - Krossar
 - Sendingar undir pressu
 - Fyrirgjafir og lengri sendingar undir pressu
 - Aðrar sendingar
- *Skot*
 - Ristarspurnur
 - Bein rist
 - Innanfótar rist
 - Utanfótar rist
 - Innanfótarspurna
 - Aukaspurnur
 - Markskot
 - Úr kyrrstöðu
 - Eftir knattrak
 - Eftir gabbhreyfingu
 - Í fyrstu snertingu
 - Skot á lofti
 - Skot eftir móttöku
 - Innanfótar
 - Af brjósti
 - Af læri
 - Af höfði
 - Á lofti
 - Önnur skot
 - Skallar
 - Skalla á lofti
 - Skalla á milli
 - Skalli eftir lengri sendingu
 - Skallar frá marki

- Skallar að marki
- Stýra bolta með skalla
- Senda bolta með skalla
- Flika á samherja
- Aðrir skallar
- *Innkast*
- *Knattrak*
 - Með ristinni
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með ilinni
 - Með báðum fótum
 - Með öðrum fæti
 - Svingknattrak
 - Knattrak og skot
 - Snerta bolta í hverju skrefi
 - Knattrak undir pressu
- *Móttaka*
 - Innanfótar
 - Utanfótar
 - Með brjóstinu
 - Með lærinu
 - Með höfði
 - Með stefnubreytingu
 - Undir pressu
 - Á lofti
 - Með læri
 - Innanfótar
 - Af brjósti
- *Varnaræfingar*
 - Grunn varnarstaða
 - Varnarstaða 1:1
 - Varnarstaða 2:1
 - Dekka mann
 - Læri hugtakið dýpt
 - Beina sóknarmanni rétt
 - Tæklingar
 - Talandi
 - Staðsetningar og rangstöðutækni
 - Skýla bolta
- *Flóknari varnaræfingar*
 - Leysa stöðuna 2:3 í vörn
 - Leysa stöðuna 2:4, 3:4 og 4:5
 - Færslur varnalínu
 - Halda bolta innan liðs (sjá æfingabanka)
 - Koma bolta rétt frá marki undir pressu
 - Spila út úr pressu
 - Vörn gegn sókn
 - Komast inn í sendingar og skot

Flóknari tækniæfingar

- *Gabbhreyfingar án bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar án bolta*)
- *Gabbhreyfingar með bolta*
 - Sjá æfingabanka (*gabbhreyfingar með bolta*)
 - Halda knetti á lofti
 - Halda knetti á lofti 2 saman
 - Halda fleiri saman á lofti
 - Halda knetti á lofti á ferð

- Overlap (framhjállaup)

Leikrænar æfingar

- *Leysi stöðuna 1:1 í vörn jafnt og sókn*
- *Nýti sér stöðuna 2:1 í sóknarleik*
- *Læri að leysa stöðuna 1:2 í vörn*
- *Iðkandi þrói með sér kjark og þor til að vilja vera með boltann og óttist ekki mistök. Þori og hafi kjark til að beita gabbhreyfingum og tækni í leik.*
- *Iðkandi kynnist sóknarleikfræði á 11 manna velli*
- *Iðkandi kynnist varnarleikfræði á 11 manna velli*
- *Iðkandi framkvæmi ásamt öðrum ýmsar æfingar sem miða að því að bæta innköst, hornspyrnur og aukaspyrnur liðsins.*
- *Leik-/spilæfingar*
 - Takmarkaðar snertingar
 - Skora í fyrstu snertingu
 - Skora eftir að allir fara yfir miðju
 - Skora með skalla
 - Sjá æfingabanka.
 - Með áherslu á leikfræði
 - Vinna með eigin þyngd
 - Aðrar æfingar
- *Þol og þrek*
 - Æfingar með áherslu á þrek, þol, snerpu og kraft
- *Liðleiki / teygjur*
 - Léttar einfaldar teygjur
 - Liðkandi æfingar með og án bolta
 - Ítarlegri teygjur
 - Æfingar með eigin þyngd
- *Samhæfing*
 - Jafnvægi
 - Staðið á öðrum fæti
 - Ökklaæfingar
 - Ökklaæfingar með bolta
- *Fótavinna*
 - Fast feet (*sjá æfingabanka*)
 - Létt hopp

4.4.7 Mikilvægt er að leikmenn hafi þessi atriði í huga:

- Læra íþróttamannslega framkomu innan vallar sem utan.
- Góð samskipti við samherja, þjálfara og aðstoðarmenn.
- Vera viðsýnn og virða skoðanir annarra.
- Virða ákvarðanir þjálfara.
- Virða ákvarðanir dómara.
- Sjálfsgagnrýni á eigin getu og leik.
- Skilja að knattspyrna er hópíþrótt.
- Læra að auka einbeitningu.
- Læra ábyrgðartilfinningu gagnvart liðinu, aðstöðu og keppnisbúningnum.
- Vera ábyrg gagnvart eigin meiðslum.

5. Fjármálastjórnun

5.1 Stefna knattspyrnudeildar

Stefna knattspyrnudeildar 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 deildarinnar. Sé um hærrí fjárhæðir að ræða þarf samþykki aðalstjórnar Umf. Selfoss sem ber yfir ábyrgð á fjármálum félagsins alls.

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjármálum deildarinnar og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis hans. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar vinnur í samráði við gjaldkera deildarinnar. Á sama hátt eru gjaldkerar unglingaráðs og foreldraráða ábyrgir fyrir greiðslum sinna ráða og þurfa að samþykkja þær. Gjaldkeri Umf. Selfoss og framkvæmdastjóri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum deildarinnar.

Knattspyrnudeild færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga. Sjá viðauka III. Einnig skal fylgja bókhaldsreglum Umf. Selfoss, sjá viðauka II. Bókari aðalstjórnar Umf. Selfoss færir bókhald deildarinnar.

Fjármálastefna knattspyrnudeildar 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 fyrri 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. Milliuppgjör er gert við lok hvers keppnistímabils í október 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.

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka IX og X.

5.2 Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlun knattspyrnudeildar 2008. Sjá viðauka XII.

Fjárhagsáætlun unglíngaráðs 2008. Sjá viðauka XII.

5.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn unglíngaráðs fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri unglíngaráðs er ábyrgur fyrir gerð reikninga og innheimtu og vinnur það í samvinnu við framkvæmdastjóra deildarinnar. Skráning iðkenda hefst í september og skal lokið fyrir lok þess mánaðar. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið.

Æfingagjöld eru innheimt með staðgreiðslu, greiðsluþjónustu viðskiptabanka deildarinnar eða með Visa/Euro greiðslum. Skipta má æfingagjöldum niður í allt að 9 greiðslur. Ef greiðslur lenda í vanskilum tekur við sjálfvirkt innheimtukerfi, ef ámining ber ekki árangur.

Óski iðkandi að hætta iðkun skal foreldri eða forráðamaður hafa samband við gjaldkera unglíngaráðs og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Gjaldkeri 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.

Knattspyrnudeild veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:

- Fyrsta barn greiðir fullt gjald (það sem greiðir fyrir flesta æfingatíma).
- Annað barn fær 25% afslátt.
- Hvert barn eftir það fær 50% afslátt.

Unglíngaráð greiðir kostnað til KSÍ vegna þótttöku í mótum sambandsins og er það innifalið í æfingagjöldum. Sama á við um HSK-mót í knattspyrnu. Ferðakostnaður og annar kostnaður sem fylgir þátttöku í mótum greiða iðkendur sjálfir.

5.4 Fjárafánir

Allar fjárafánir innan deildarinnar skulu vera í nafni knattspyrnudeildar Umf. Selfoss og hlýta þeim reglum sem gilda um fjárafánir innan félagsins. Samþykki stjórnar knattspyrnudeildar þarf fyrir öllum fjárföflunum innan deildarinnar.

Foreldraráð skulu halda utan um fjárafánir hópa. Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu unglíngaráðs knattspyrnudeilar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Einn fulltrúi úr foreldraráði 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 fjárafánir annarra hópa eða deilda innan félagsins. Um fjárafánir innan Umf. Selfoss gilda sérstakar reglur sem samþykktar voru á aðalfundi félagsins 2007. Sjá viðauka IV.

6. ÞJÁLFUN OG ÞJÁLFARAR

6.1 Stefna knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeild UMF. Selfoss leggur ríka áherslu á að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi mikla reynslu sem þjálfarar eða leikmenn. Stefna deildarinnar er að allir þjálfarar hafi lokið þjálfaranámskeiðum eða séu með sambærilega menntun. Þjálfarar skulu sækja námskeið sem í boði eru hjá ÍSÍ og KSÍ, hafi þeir ekki tilskylda menntun eða hafi ekki sótt sambærileg námskeið eða aðra menntun t.d. erlendis frá. Knattspyrnudeild mun hvetja alla þjálfara deildarinnar til að sækja a.m.k. grunnnámskeið KSÍ og ÍSÍ, séu þeir ekki með þau.

Stefna knattspyrnudeildar er að þjálfarar uppfylli menntunarkröfur KSÍ, en þær eru eftirfarandi:

Þjálfari/Flokkur

Aðalþjálfari meistaraflokks karla
 Aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla*
 Þjálfari 2. flokks karla
 Þjálfari 3. flokks karla
 Þjálfari 4. flokks karla
 Þjálfari 5. flokks karla
 Þjálfari 6. flokks karla
 Þjálfari 7. flokks karla
 Yfirþjálfari yngri flokka
 * Einungis krafa í úrvalsdeild.

Menntunarkröfur

KSÍ-A
 KSÍ-B
 KSÍ-B
 KSÍ-B
 KSÍ-B
 2. stig
 2. stig
 2. stig
 KSÍ-B

6.2 Yfirþjálfari knattspyrnudeildar

6.2.1 Hlutverk yfirþjálfara

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með öllu faglegu starfi unglíngaráðs knattspyrnudeildar og veitir þjálfurum og stjórnendum faglega ráðgjöf við þjálfun. Hann ber ábyrgð á að æfingaáætlanir séu gerðar, þeim fylgt og að þær séu kynntar iðkendum og foreldrum. Yfirþjálfari leggur fram tillögur um ráðningu þjálfara, en endanleg samþykkt er í höndum unglíngaráðs.

6.2.2 Helstu starfsskyldur yfirþjálfara:

- Yfirþjálfari hefur umsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn unglíngaráðs.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og leggur þær fyrir stjórn unglíngaráðs. Þar skal koma skýrt fram stefna og markmið hvers flokks, auk tímasetninga og fjölda æfinga.
- Yfirþjálfari aðstoðar þjálfara við að skipuleggja starfsárið og sér um hvers konar skipulagningu á þjálfun og fylgist með útfærslu þeirra á markmiðum knattspyrnunámsskrár deildarinnar.
- Ef þjálfari forfallast á æfingu skal hann tilkynna það yfirþjálfara og þeir í sameiningu sjá til þess að aðstoðarmaður þjálfara eða annar staðgengill annist æfinguna.
- Unglíngaráð ræður aðstoðarþjálfara til starfa að fenginni umsögn yfirþjálfara, óski þjálfari eftir því og telji unglíngaráð þess þörf.
- Yfirþjálfari sér til þess að æfingaáætlanir séu kynntar fyrir iðkendum og forráðamönnum þeirra við upphaf hvers tímabils.
- Yfirþjálfari skal stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu við foreldra. Hann skal sjá til þess að þjálfarar boði til foreldrafunda og funda með foreldraráðum.
- Yfirþjálfari skal halda reglulega fundi með þjálfurum (að jafnaði mánaðarlega), þar sem fjallað er um málefni allra flokka og sjá til þess að þjálfarar haldi skýrslur um gang mála hjá hverjum flokki.
- Yfirþjálfari fylgist með framkvæmd æfingaáætlana og sér til þess að þeim sé fylgt.
- Yfirþjálfari fylgir eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar.

- Yfirþjálfari skipuleggur alla þjálfun byrjenda og yngri flokka frá grunni og skal leggja fram markvissa og heildstæða þjálfunaráætlun.
- Yfirþjálfari leggur fram tillögur fyrir unglingaráð um ráðningu þjálfara. Endanleg ákvörðun um ráðningu er í höndum unglingaráðs. Óski þjálfari eftir aðstoðarþjálfara skal yfirþjálfari veita stjórn unglingaráðs umsögn um viðkomandi, sé þess óskað.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar starfi í hvívetna eftir reglum og samþykktum stjórnar unglingaráðs. Verði misbrestur á því tekur stjórn unglingaráðs málið til meðferðar.
- Yfirþjálfari skal koma upplýsingum um störf þjálfara yngri flokka til stjórnar unglingaráðs. Verði ítrekað vart við óánægju með starf þjálfara getur stjórn unglingaráðs sagt upp samningi við viðkomandi þjálfara að höfðu samráði við yfirþjálfara
- Yfirþjálfara ber að aðstoða þjálfara í starfi eins og kostur er. Komi upp t.d. agavandamál skal yfirþjálfari aðstoða þjálfara við lausn mála. Fáist ekki lausn er málinu víðað til stjórnar unglingaráðs.
- Yfirþjálfari aðstoðar unglingaráð við mótahald á vegum félagsins.
- Yfirþjálfari skal stuðla að aukinni menntun þjálfara og hvetja þá til að sækja námskeið.
- Yfirþjálfari skal sjá til þess að þjálfarar meti árangur og skili starfsskýrslu að loknu keppnistímabili. Í því skyni skal hann afhenda sérstakt eyðublað þar sem þjálfarar skulu senda inn upplýsingar um leimenn, æfingasókn o.fl. Sér yfirþjálfari um varðveislu þessara gagna hjá félaginu.
- Yfirþjálfari kemur upplýsingum um störf þjálfara yngri flokka deildarinnar til unglingaráðs og aðstoðar við val og ráðningar þjálfara.
- Yfirþjálfari skal mæta á fundi unglingaráðs sé þess óskað. Fyrsti liður á dagskrá hvers fundar skal vera málefni er tengist verksviði hans. Að lokinni umfjöllun um þau mál skal yfirþjálfari víkja af fundi. Með þessu gefst unglingaráði kostur á að fá sem besta innsýn í starfið á hverjum tíma.
- Yfirþjálfari ber ábyrgð á skráningu iðkenda í félagakerfið Felix og sér til þess að það sé uppfært reglulega. Hann getur leitað aðstoðar á skrifstofu félagsins.
- Yfirþjálfari heldur utan um allar upplýsingar er varða leikmenn, æfingasókn, árangur o.fl.
- Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með niðurröðun tíma fyrir hönd deildarinnar.
- Yfirþjálfari er fulltrúi deildarinnar í hópi yfirþjálfara félagsins alls.
- Yfirþjálfari hefur umsjón með pöntun búninga í samráði við stjórn unglingaráðs og þjálfara eða foreldraráð viðkomandi flokka.
- Stjórn unglingaráðs skal halda reglulega fundi með yfirþjálfara og skal það skipulagt í upphafi hvers tímabils. Yfirþjálfari getur hvenær sem er óskað eftir fundi með stjórn unglingaráðs. Einnig getur hann kallað saman fund þjálfara þegar hann telur þörf á.
- Yfirþjálfari skal aðstoða þjálfara við útvegum ritara, tímavarða og dómara fyrir mót sem haldin eru á Selfossi.

6.3 Þjálfarar og aðstoðarþjálfarar knattspyrnudeildar

6.3.1 Hlutverk þjálfara

Þjálfari tekur að sér þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum tiltekins flokks og hefur jafnframt umsjón með öllu starfi hans. Þjálfari skal vera börnum og unglingum til fyrirmyndar og ber honum að fara í einu og öllu samkvæmt þeim reglum og samþykktum er gilda innan félagsins. Skal hann leitast við að byggja upp sem heilbrigðastan og bestan félagsanda í sínum flokki. Þjálfari skal í hvívetna stuðla að því að framkoma leikmanna undir hans stjórn sé ávallt félaginu til fyrirmyndar, eftirbreytni og sóma, innan vallar sem utan, í búningasklefum, á keppnisferðalögum, á æfingum, í leikjum, gangvart dómurum og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi. Þjálfari sér um ýmsa félagslega þætti s.s. æfingaferðir, ferðir á leiki, pizzukvöld, bíóferðir, dvd- eða vídeókvöld, o.fl. Einnig ber honum að aðstoða og taka þátt í ýmsum félagslegum þáttum í innra starfi félagsins eins og t.d. skóla-mótum, æfingabúðum og taka þátt í samstarfi þjálfara deildarinnar.

6.3.2 Helstu starfsskyldur þjálfara:

- Þjálfari er ráðinn af unglingaráði knattspyrnudeildar Umf. Selfoss og skal starfa samkvæmt þeim reglum og ákvörðunum sem deildin setur varðandi unglingastarfið.
- Stefnt skal að því að þjálfarar hafi lokið a.m.k. 1. og 2. hluta þjálfaranámskeiða KSÍ.

- Þjálfari skal í upphafi starfsárs skipuleggja tímabilið í heild og leggja æfingaáætlun fyrir veturinn fyrir yfirþjálfara. Þar komi fram móta- og leikjaáætlun ásamt markmiðum og áherslum í þjálfuninni, hvernig þjálfari hyggst vinna með iðkendum, meta framfarir þeirra, m.a. með umsögnun eða mælingum ef kostur er.
- Þjálfari sér um skráningu síns flokks í mót og keppnir að höfðu samráði við stjórn unglingaráðs.
- Þjálfari skal hafa frumkvæði og sjá um að boða foreldrafundi t.d. vegna ferða á mót eða leiki.
- Þjálfari má hafa með sér aðstoðarmann með samþykki unglingaráðs og að fenginni umsögn yfirþjálfara.
- Hver þjálfari fær til umráða ákveðinn fjölda bolta, vesta og annan búnað til æfinga og keppni fyrir viðkomandi flokk, sem hann ber ábyrgð á. Týnist áhöld, mun andvirði þess er tapaðist verða dregið af launum þjálfara, ef sýnt þykir að ábyrgðina megi rekja til hans.
- Þjálfari skal vera mættur a.m.k. 10 mínútum fyrir auglýstan æfingátíma og ekki yfirgefa æfingu fyrr en allir iðkendur eru farnir af vallarsvæði. Ef þjálfari forfallast skal hann sjá til þess að aðstoðarmaður hans eða annar staðgengill gangi í hans störf og uppfylli skyldur hans.
- Þjálfari skal hafa viðveru í a.m.k. 10 mínútur eftir að æfingu líkur.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að leikmenn séu boðaðir á æfingar og skal í upphafi starfsárs kynna iðkendum og forráðamönnum þeirra skriflega æfingaáætlun (tímasetningar og fjölda æfinga á viku). Allar breytingar á æfingátímum skal kynna sérstaklega.
- Þjálfari ber ábyrgð á boðun iðkenda á leiki. Boðun skal vera skrifleg.
- Þjálfari skal halda mætingarskýrslur fyrir iðkendur og ganga skilmerkilega frá þeim þannig að hægt sé að byggja á þeim upplýsingum sem þar koma fram, við innheimtu æfingagjalda. Skýrslum skal skila til gjaldkera unglingaráðs fyri 20. hvers mánaðar.
- Þjálfari skal virða óskir og ákvarðanir vallarstjóra um staðsetningu æfinga og keppnisleikja.
- Þjálfari skal að lokinni æfingu/leik ganga frá þeim búnaði sem hann notað til æfinga/leiks.
- Þjálfari skal klæðast fatnaði merktum Um. Selfoss í öllum leikjum á vegum félagsins. Unglingaráð leggur til fatnað. Þá er æskilegt að þjálfari klæðist fatnaði merktum félaginu á æfingum, sé þess nokkur kostur og vera að öðru leyti snyrtilegur til fara.
- Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félaganda í flokknum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn þeirra.
- Þjálfari skal eftir bestu getu fylgjast með einelti, álagsmeiðslum, offitu eða átröskun og grípa strax inn í ef þörf er á. Skal hann hafa samráð við foreldra, yfirþjálfara eða stjórn unglingaráðs.
- Þjálfari skal rglulega, í samráði við stjórn unglingaráðs eða foreldraráð síns flokks, halda fundi með iðkendum og forráðamönnum þeirra þar sem málefni viðkomandi flokks eru rædd. Má þar nefna félagsanda, framfarir, fjáraflanir, æfingátíma, keppnisferðir, búningamál o.fl.
- Þjálfari skal leggja eftirfarandi skipulag fyrir yfirþjálfara:
 - a) Að hausti, við upphaf nýs starfsárs, skal skipuleggja starfsárið í heild, leggja fyrir æfingaáætlun (ársáætlun), æfingaleikjaáætlun, markmið og áherslur í þjálfun fyrir starfsárið.
 - b) Að loknu keppnistímabili metur þjálfari árangur og skilar af sér starfsskýrslu með upplýsingum um þá þætti sem teknir hafa verið fyrir á tímabilinu hjá flokknum og leikmönnum hans, þ.e. greinargerð um hvern leimann.
- Þjálfari skal koma upplýsingum um úrslit leikja til framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar.
- Sú meginregla gildir um alla flokka sem heyra undir unglingaráð, að allar styttri ferðir séu farnar á einkabílum, sé þess nokkur kostur.
- Þjálfari og aðstoðarmaður hans bera alfarið ábyrgð á keppnisbúningum flokksins. Þeir sjá um að taka þá með í ferðir og taka þá saman að leik loknum. Einnig skulu þeir sjá um að koma búningum í þvott. Keppnisbúninga má eingöngu nota í leikjum.
- Þjálfari ber ábyrgð á sjúkratösku flokksins, að hún sé með öllum nauðsynlegum búnaði og að hún sé ávallt höfð meðferðis á æfingum, leikjum og keppnisferðum.
- Þjálfara er með öllu óheimilt að skrifa vörur á knattspyrnudeild Umf. Selfoss nema með leyfi eða úttektarbeiðni frá unglingaráði.
- Óski þjálfari eftir breytingu á leikdegi hjá liði sínu skal hann sjá um þau samksipti sjáflur við hitt félagsliðið og KSÍ og tilkynna jafnframt unglingaráði um breytinguna um leið og hún er samþykkt. Áður en þjálfari breytir leikdegi á heimaleik skal hann hafa gengið úr skugga um að leikvellir séu ekki uppteknir á sama tíma og fyrirhugaður leikur á að fara fram.
- Þjálfari skal markvisst stuðla að því að framkoma leikmanna hans sé Umf. Selfoss til fyrirmyndar í hvítvetna, innan vallar sem utan, í búningasklefum, á keppnisferðalögum hér á landi og erlendis, á æfingum, í leikjum, gagnvart dómara og starfsmönnum leikja, andstæðingum, áhorfendum og eigin félagi.
- Þjálfari ber ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki samkvæmt lögum KSÍ.

- Þjálfari ber ábyrgð á því að búnaður leikmanna í mótum á vegum KSÍ sé í samræmi við reglugerðir KSÍ þar að lútandi.
- Þjálfari skal starfa í hvívetna eftir reglum og samþykktum knattspyrnudeildar Umf. Selfoss og unglingaráðs. Verði misbrestur á því, er það í höndum stjórnar knattspyrnudeildar að ákveða um framhaldið, að fenginni umsögn unglingaráðs.
- Komi upp agavandamál í flokknum skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum/forráðamönnum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðun leikmanns skal bera þau mál undir yfirþjálfara og leysa í samvinnu við hann, unglingaráð og viðkomandi foreldra/forráðamenn.
- Verði misbrestur í stafi þjálfara taka yfirþjálfari og unglingaráð málið til meðferðar sbr. viðkomandi starfslýsingar.
- Þjálfari skal taka þátt í samstarfi, fundum, æfingabúðum, námskeiðum o.fl. sem haldin eru á meðal þjálfara innan deildarinnar eða í samstarfi við aðrar deildir innan félagsins.
- Þjálfari skal, þegar um uppákomur, mót eða leiki er að ræða, í öllum tilfellum, afhenda börnum í yngri flokkum skriflegar upplýsingar. Einnig er hægt að senda tölvupóst ef allir iðkendur eru á póstlista. Þjálfari getur einnig leitað aðstoðar hjá skrifstofu félagsins.
- Þjálfari skal gæta þess að æfingar henti þroska og getu iðkenda.
- Þjálfari skal leggja áherslu á að allir þeir sem æfa reglulega fái tækifæri til að spila á mótum.
- Þjálfari skal leggja áherslu á góða umgengni iðkenda og að þeir virði húsreglur þeirra íþróttahúsa sem Umf. Selfoss æfir eða keppir í.
- Þjálfari skal kynna sér umgengnisreglur íþróttahúsa Árborgar (sjá viðauka VII) og jafnframt kynna þær iðkendum.
- Þjálfari skal hafa frumkvæði að því að skipuleggja æfingaleiki eftir því sem þurfa þykir.
- Þjálfari skal upplýsa starfsfólk íþróttavallar með hæfilegum fyrirvara um æfingaleiki. Einnig skal hann láta vita með með sem mestum fyrirvara ef æfing fellur niður.
- Þjálfari skal nýta sem best alla úthlutaða tíma á íþróttasvæði eða í íþróttahúsum.

6.4 Helstu skyldur unglingaráðs gagnvart þjálfara

- Stjórn unglingaráðs skal leitast við að efla menntun þjálfara og aðstoða þá við að sækja sér aukna menntun á viðurkenndum námskeiðum ÍSÍ og KSÍ, m.a. með þátttöku í námskeiðskostnaði.
- Stjórn unglingaráðs getur ráðið aðstoðarþjálfara. Er stefna deildarinnar að hver þjálfari sé ekki með fleiri iðkendur en 20 á æfingum.
- Ef stjórn unglingaráðs leggur þjálfara til fatnað, svo sem æfingagalla, boli, stuttbuxur eða skó, skal þjálfari klæðast þeim fatnaði á æfingum, æfingaleikjum og leikjum flokka sinna. Einnig skal hann klæðast þeim fatnaði þegar hann kemur fram í starfi sínu sem fulltrúi félagsins t.d. á mótum og foreldrafundum.

6.5 Fræðsla um knattspyrnulögin

Unglingaráð knattspyrnudeildar Umf. Selfoss skipuleggur ár hvert fyrir upphaf Íslandsmóts fræðslu um knattspyrnulögin fyrir 3. og 4. flokk.

Yfirþjálfari skal í samvinnu við þjálfara viðkomandi flokka og dómara sem starfa fyrir knattspyrnudeild Umf. Selfoss fræða iðkendur um knattspyrnulögin eins og þau eru á hverjum tíma.

Knattspyrnulögin er að finna á vef KSÍ og er hægt að nota eftirfarandi slóð til að finna þau:
<http://www.ksi.is/domaramal/knattspyrnulogin/>

7. FÉLAGSSTARF

Knattspyrnudeild Umf. Selfoss 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 verið t.d. 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 félagi og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum. Þjálfarar skulu í samvinnu við foreldraráð halda fundi með foreldrum/forráðamönnum iðkenda a.m.k. tvisvar á vetri.

7.1 Keppnisferðir og utanlandsferðir

Deildin hvetur iðkendur til að fara í keppnisferðir þar sem þess er kostur. Hjá yngstu flokkunum er ferðin góður vettvangur til að efla félagsleg tengsl og samkennd. Eldri iðkendur í 3. og 4. flokki hafa farið í keppnisferðir erlendis. Er það liður í að þroska iðkendur og gefa þeim jafnframt tækifæri til að keppa við bestu aðstærður. Utanlandsferðir þessar vinna líka gegn brottfalli og efla félagsanda.

Stjórn unglingaráðs og yfirþjálfari í samvinnu við foreldraráð ákveða ferðir erlendis. Foreldraráð getur haft frumkvæði að slíkr ferð en lokaákvörðun liggur hjá stjórn unglingaráðs og yfirþjálfara. Allar ferðir eru farnar í nafni knattspyrnudeildar 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 Fjáraflanir

Einstakir hópar eða flokkar geta í samvinnu við foreldraráð og unglingaráð haft sérstakar fjáraflanir vegna ferða sinna erlendis til að létta undir kostnaði. Allar fjáraflanir innan deildarinnar skulu vera í nafni knattspyrnudeildar Umf. Selfoss og hlýta þeim reglum sem gilda um fjáraflanir innan félagsins. Sjá viðauki IV. Fyrir öllum fjáröflunum innan knattspyrnudeildar þarf að fá samþykki stjórnar deildarinnar. Foreldraráð skulu halda utan um fjáraflanir hópa. Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu unglingaráðs knattspyrnudeilar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Einn fulltrúi úr foreldraráði ber ábyrgð á bankareikningi. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis nema með samþykki stjórnar.

7.3 Atburðadagatal

September:

Slútt (lokahóf) yngri flokka.

Slútt (lokahóf) meistaraflokka og 2. flokks.

Október:

HSK-mót 3.-7. flokkur karla og kvenna.

Nóvember:

Aðalfundur knattspyrnudeildar Umf. Selfoss.

Herrakvöld stuðningamannaklúbbs.

Desember:

Jólahlaðborð Selfoss – Getrauna.
Skötuveisla suðningsmannklúbbs á Þorláksmessu

Janúar:

Futsal-mót fyrir 3. og 4. flokk.

Febrúar:

Glitnis-mótið fyrir 5.-7. flokk.

Mars:

Faxaflóamót allra flokka frá 7. flokki til meistaraflokka.

Apríl:

Aðalfundur Umf. Selfoss.

Maí:

Íslandsmótið í knattspyrnu.
Bikarkeppni KSÍ.

Júní:

Pæjumótið Vestmannaeyjun fyrir 5. flokk kvenna.
Shell-mótið fyrir 6. flokk kvenna.

Júlí:

N1-mótið Akureyri fyrir 5. flokk karla.
Síamótið Kópavogi fyrir 4. flokk, 6. flokk og 7. flokk kvenna.
Gothia Cup Svíþjóð fyrir 3. flokk karla og kvenna. Farið annað hvert ár.

Ágúst:

HK-mótið Kópavogi fyrir 5. og 6. flokk kvenna.
Getraunastarf Selfoss – Getrauna byrjar og er á hverjum laugardegi fram í lok maí.

8. FORELDARSTARF

Stjórn unglíngaráðs hefur ásamt viðkomandi þjálfurum frumkvæði að stofnun foreldraráða í hverjum aldursflokki yngri flokka deildarinnar á hverju hausti. Foreldraráð skal skipað a.m.k. þremur foreldrum eða forráðamönnum í hverjum aldursflokki. Foreldraráð starfa sjálfstætt en heyra undir unglíngaráð. Foreldraráð eru tengiliðir við unglíngaráð og starfa í samvinnu við iðkendur, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara.

Leiðbeinandi verklagsreglur foreldraráða yngri flokka knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:

- Í upphafi hvers starfsárs, skulu skipuð foreldraráð í hverjum flokki knattspyrnudeildar Umf. Selfoss. Foreldraráð skulu skipuð 3-4 foreldrum, bæði af yngra og eldra ári í viðkomandi flokki.
- Foreldraráð skal samstanda af gjaldkera, búningastjóra, upplýsingafulltrúa og Olísmóts-fulltrúa.
- Tengiliður foreldraráðs skal funda með unglíngaráði a.m.k. tvisvar á ári.
- Foreldraráð skal standa fyrir og halda utan um fjáraflanir viðkomandi flokks.
- Foreldraráð sér um öll samskipti á milli iðkenda, foreldra, þjálfara og unglíngaráðs.
- Foreldraráð heyrir beint undir unglíngaráð knattspyrnudeildar.
- Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggjandi starfi knattspyrnu á Selfossi.
- Foreldraráð skal stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik, bendi þeim m.a. á mikilvægi þess að þeir mæti á leiki þar sem börn þeirra taka þátt, eftir fremsta megni. Tekið skal mið af leiðbeiningum KSÍ.
- Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu félagsstarfi.
- Foreldraráð sinnir mikilvægum verkefnum við undirbúning mótahalds, fjáraflana og öðrum verkefnum fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð skal hafa náð samstarf við þjálfara flokksins vegna leikja og keppnisferða.
- Unglíngaráð greiðir staðfestingargjald fyrir alla flokka á eitt opið mót innanlands (t.d. Shellmót, N1-mót og Síamót). Foreldraráð skulu kosta ferðir og uppihald að öðru leiti (líka fyrir þjálfara).
- Foreldraráð skal aðstoða við skipulagningu og bera allan kostnað við allar ferðir flokksins á Íslandsmót, æfingamót og önnur mót í samvinnu við þjálfara.
- Foreldraráð skal halda fundi til að upplýsa foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi eru hverju sinni. Foreldrafundur skulu haldnir í samvinnu við þjálfara flokksins.
- Foreldraráð skal ávallt senda fundargerð til unglíngaráðs eftir hvern foreldraráðsfund (netfang unglíngaráðs er: knattspyrna@umfs.is).
- Foreldraráð eru ásamt þjálfara ábyrg fyrir þeim búningum er þau fá afhenta í byrjun tímabils.
- Foreldraráð skulu funda eins oft og þörf þykir miða við þau verkefni sem eru í gangi.
- Foreldraráð skal sjá til þess að netfangalisti fyrir viðkomandi flokk sé rétt uppfærður.
- Foreldraráð skal senda út allar tilkynningar með góðum fyrirvara, helst með tölvupósti, miðum á æfingu og á heimasíðu viðkomandi flokks.
- Foreldraráð sér til þess að nýir iðkendur fái upplýsingar um dagskrá og starfsemi flokksins.
- Foreldraráð skal skila fjárhagslegu uppgjöri til unglíngaráðs í lok hvers tímabils (sjá dæmi uppsetningu í viðauka XII).
- Foreldraráð skal skila yfirlitsskýrslu í lok hvers tímabils yfir helstu verkefni tímabilsins.
- Foreldraráðum er ekki heimilt að nota kennitölu unglíngaráðs nema með samþykki gjaldkera knattspyrnudeildar eða framkvæmdastjóra deildarinnar.
- Foreldraráð skal tilkynna unglíngaráði fjáraflanir flokks til að koma í veg fyrir að mörg foreldraráð séu með sömu fjáröflunina á sama tíma.

Góð ráð til foreldra í knattspyrnu:

- Komdu á æfingu eða keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman!
- Ekki hvetja bara þitt barn í leik eða keppni. Hvettu alla.
- Sýndu jákvæðni og stuðning (líka í mótlæti) – ekki gagnrýna.
- Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans – ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur.
- Dómarinn er til að leiðbeina og kenna jafnt sem að dæma. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hvettu barnið þitt til að taka þátt í æfingum og keppni. – Ekki beita það þrýstingi.
- Spurðu barnið að keppni lokinni hvort var gaman og hvernig það stóð sig. – Ekki hvernig fór, því úrslitin eru ekki aðalatriðið.

- Berðu virðingu fyrir starfi félagsins.
- Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, þar er ykkar vettvangur sem og í foreldraráði.
- Munum að það er barnið þitt sem er að taka þátt. – EKKI ÞÚ! Sumum foreldrum hættir til að gleyma því.
- Viltu hjálpa til og vera virkari í stuðningi þínum við knattspyrnuíðkun barns þíns? – Þjóddu fram aðstoð þína, vertu liðsstjóri, þjóddu þig fram í foreldraráð, spurðu þjálfarann hvernig þú getur hjálpað til.

9. FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreiðar. 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 forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingar ÍSÍ og UMFÍ um forvarnir og fíkniefni.

9.1 Stefna Umf. Selfoss í vímuvörnum

9.1.1 Forvarnagildi íþróttar

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

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

9.1.5 Samstarf við foreldra

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

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 semerfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsi er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikþjálfun 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 háþrýsing, sýkursýki, 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 listdans á skautum. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

9.3 Vinátta, virðing og samskipti

Hjá knattspyrnudeild Umf. Selfoss er lögð áhersla á vináttu, gangkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist knattspyrna 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 aðra samstarfsaðila.

9.3.1 Einelti

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

Félagslegt einelti:

Einstaklingur er skilinn útundan. 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 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 hópinn 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 hóp til búningsklefa 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.

9.4 Fræðslustefna um forvarnir gegn lyfjamisnotkun

Unglingaráð knattspyrnudeildar Umf. Selfoss skipuleggur fræðslu um forvarnir gegn lyfjamisnotkun. Aðalþjálfarar í 3. og 4. flokki skulu á hverju ári fræða iðkendur um forvarnir gegn lyfjamisnotkun. Við fræðslu þessa skal nota kennsluefni sem er að finna á vef UEFA.

Nota skal þessa slóð:

<http://elearning.uefa.com/localcourse.htm?CoursePathParam=en&CourseName=AD>

10. JAFNRÉTTISMÁL

10.1 Stefna knattspyrnudeildar

Stefna knattspyrnudeildar 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 unglunga 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 kynjaskiptar frá 7-8 ára aldri og í samræmi við mótafyrirkomulag KSÍ. Er það til að mæta mismunandi þörfum drengja og stúlkna. Ekki er þó skylda að hafa æfinga kynjaskiptar og má bjóða upp á æfingar eða keppnir í blönduðum hópum.

Þjálfarar knattspyrnudeildar 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.

11. UMHVERFISMÁL OG UMGENGI

11.1 Stefna knattspyrnudeildar

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. Knattspyrnudeild 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 kappleiki 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 ein einnota.
- Að endurnýtanleg ílát séu flokkuð frá öðru sorpi.
- Að íþróttasvæðið sé reyklaust.
- Að börn og unglíngar 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.
- Fara alltaf úr útiskóm í forstofu.
- 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 fari er út úr húsinu.
- Læsa útidyrhurð.
- Ef tjón verður á húsinu eða munum skal það tilkynnt til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss.

Reykningar og neysla áfengis eru með öllu óheimilar í húsinu, sem og á íþróttasvæðinu öllu.

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 vínröðum og hvítum lit. Innan í koma orðin UMF. SELFLOSS, 1936.

3. grein.

Keppnisbúningur og æfingabúningur félagsins skal vera í vínröðum 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, táknerki 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 (ÍÓÍ) og Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ).

3. kafli. Félagar.

6. grein.

Félagið er myndað af einstaklingum sem mynda deildir um iðkun viðurkenndrar íþróttgreinar eða annarrar starfsemi sem samrýmist markmiðum ungmenna- og íþróttafélagshreyfingarinnar 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 styrktarfélaga sem hafa öll sömu réttindi og aðrir félagar. Ákveða skal félagsgjald styrktarfélaga til deilda á aðalfundi viðkomandi deildar en til aðalstjórnar á aðalfundi Umf. Selfoss.

9. grein.

Árgjald félaga 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 íþróttgreinum skv. skilgreiningu

ÍÓÍ eða annarri starfsemi sem samrýmist markmiðum íþróttta og ungmennafélaganna. Framkvæmdastjórn skal halda sérstaka skrá yfir þær deildir sem starfandi eru innan félagsins hverju sinni. Skráin skal staðfest á aðalfundi. Til þess að deild teljist starfhæf skulu að jafnaði a.m.k. 20 félagar viðkomandi deildar hafa greitt félagsgjöld. Komi fram skrifleg umsókn frá amk. 20 sjálfráða einstaklingum um stofnun nýrrar deildar innan félagsins, skal aðalstjórn félagsins standa fyrir stofnfundi nýrrar deildar samkv. 13. gr. laga félagsins og leggja síðan fyrir næsta aðalfund félagsins til samþykktar. Aðalstjórn getur þó veitt nýrri deild bráðabirgðaraðild fram að næsta aðalfundi.

11. grein.

Hver deild innan félagsins hefur sér stjórn og fjárhag. Stjórn hverrar deildar félagsins skal skipuð þrem til sjö mönnum; formanni, gjaldkera og ritara sem kjörnir eru sérstaklega á aðalfundi viðkomandi deildar og allt að fjórum meðstjórnendum. Deildarstjórn ákveður verkaskiptingu meðstjórnenda á fyrsta stjórnarfundi. Kjörtímabil deildarstjórna er á milli aðalfunda viðkomandi deilda. Skytt er að halda stjórnarfundi reglulega. Halda skal sérstaka gjörðabók um stjórnarfundi 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 ÍÓÍ. 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 skytt 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 afgangi.
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 stjórnanna 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 50 félagar:

1. Formenn allra deilda félagsins.
2. Fulltrúar deilda, sem kosnir eru á aðalfundi þeirra eða stjórn deildar tilnefnir skv. ákvörðun aðalfundar deildarinnar, í réttu hlutfalli við iðkendur hverrar deildar á aldrinum 6 til 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 félagaskráningakerfinu Felix.

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 og lýst kjöri íþróttakarls og íþróttakonu Umf. Selfoss. Kaffihlé.
 13. Umræður og afgreiðsla 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 fómans, 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 aðalstjórnarfundir.

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 afbragðs 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.

Eftirtaldar 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 íþróttakar og íþróttakonu ársins hver í sinni deild, setja reglur þar um og veita verðlaun. Deildir skulu skila tilnefningum íþróttakar 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 íþróttakar 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) Íþróttakar og íþróttakona Umf. Selfoss þurfa að hafa náð 14 ára aldri.
- c) Stöðu viðkomandi íþróttageinar.

8. kafli. Slit Umf. Selfoss.

24. grein.

Ef félagið verður lagt niður verða eigur þess afhentar íþrótt- og tómsfundanefnd Árborgar til varðveislu.

9. kafli. Lagabreytingar og gildistaka.

25. grein.

Lögum þessum má eingöngu breyta á lögmætum 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 19. apríl 2005.

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 æfingargjöld 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 skrifti 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 frávík 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 skattvirkvöldum 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 afla. 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 megir 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 dagsettu 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 íþróttagrein eða útgáfustarfsemi. Komi upp vafi hér um skal leita úrskurðar aðalstjórnar Umf. Selfoss.

Ofangreindu til viðbótar gilda eftirfarandi vinnureglur:

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. Áður en ráðist er í fjáröflun á vegum félagsins eða einstakra hópa innan félagsins skal liggja fyrir samþykki viðkomandi stjórnar, þ.e. aðalstjórnar, stjórnar viðkomandi deildar eða unglingaráðs eftir því sem við á.
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. 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 fjárens er aflað.
5. Ábyrgðarmaður fjáröflunar skal tilkynna til skrifstofu Umf. Selfoss um fyrirhugaða fjáröflun, hvers eðlis hún er og hvenær hún mun fara fram.
6. Allir reikningar skulu skráðir á viðkomandi aðila innan Umf. Selfoss, þ.e. aðalstjórn, deild eða unglingaráð og skal gjaldkeri þess aðila hafa yfirumsjóm með meðferð fjármuna, bókhaldi og uppgjöri sem skal vera hluti af ársreikningi viðkomandi aðila.
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. 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. 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. 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. 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.

Samþykkt á aðalfundi Umf. Selfoss, 17. apríl 2007.

Viðauki V. Keppnisferðalög innanlands

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

Foreldraráð sér um alla skipulagningu ferða í samvinnu við þjálfara viðkomandi flokks. Það tilnefnir einn ábyrgðaraðila í ferðina og sér til þess að a.m.k. 1 foreldri sé með í för fyrir hverja 8 iðkendur. Sé ákveðið að fara í fjáröflun eða leita eftir stuðningi fyrirtækja skal foreldraráð 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 – treyja, stuttbuxur og sokkar (ávallt skal mæta til leiks í réttum félagsbúningi þ.e. vínrauðri treyju, hvítum stuttbuxum og hvítum sokkum).
- 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 foreldraráði).

Annar nauðsynlegur búnaður ef um gistingu er að ræða:

- Svefnpoki og koddí.
- Vindsæng eða dína.
- Ferðaföt/hlífðarfatnaður.
- Almennur aukafatnaður.

Kostnaður:

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

Viðauki VI. Keppnisferðalög erlendis

Ákvörðun um þátttöku í mótum erlendis skal tekin af þjálfara viðkomandi flokks að fengnu samþykki stjórnar unglingaráðs og viðkomandi foreldraráðs. Foreldraráð sér um alla skipulagningu, fjármögnun ferðar og heldur utan um öll fjármál. Sé ákveðið að fara í fjáröflun eða leita eftir stuðningi fyrirtækja skal foreldraráð 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. Almennt 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 knattspyrnudeildar 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.
- Knattspyrnudeild veitir hverjum flokki styrk til keppnisferðar og er það ákvörðun stjórnar deildarinnar hverju sinni.
- Stjórn deildarinnar skal vera með í ráðum um ráðningu fararstjóra.
- Leikmönnum, þjálfurum, fararstjórum og umsjónarmönnum er með öllu óheimilt að nota áfengi eða önnur vímuefni á meðan þeir eru í æfinga- eða keppnisferð á vegum knattspyrnudeildar.
- 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 – treyja, stuttbuxur og sokkar (ávallt skal mæta til leiks í réttum félagsbúningi þ.e. vínrauðri treyju, hvítum stuttbuxum og hvítum sokkum).
- Keppnisskór og annar búnaður.
- Upphitunargalli (Selfossgalli æskilegur).
- Íþróttataska.
- Vatnsbrúsi.
- Handklæði/Snyrtivörur.
- Vasapeningar, ef ekki er tekið nesi (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.
- Knattspyrnudeild getur styrkt ferðir erlendis og er það há 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. Umgengisreglur 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 tólmstundafulltrúi Árborgar

Viðauki VIII. Þjálfarar, aðstoðarþjálfarar og starfsfólk

Stjórn knattspyrnudeildar:

Formaður	Óskar Sigurðsson	oskar@mal.is	897 5909
Gjaldkeri	Jón Gíslason	jon.gislason@mats.is	867 6400
Ritari	Þorsteinn Magnússon	steini@arborgir.is	Ungl.ráð 894 2045
Meðstjórnandi	Erling Huldarsson	huldarson@simnet.is	Mfl.kk 822 5991
Meðstjórnandi	Skúli Bergmann	skulibs@simnet.is	Mfl. kvk 895 5577

Varastjórn	Auður I. Ólafsdóttir	auduro@intrum.is	699 7604
Varastjórn	Leó Árnason	vadlaborgir@simnet.is	894 1601
Varastjórn			

Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar:			
	Sveinbjörn Másson	knattspyrna@simnet.is	897-7697

Framkvæmdastjóri Umf. Selfoss:			
	Örn Guðnason	umfs@umfs.is	897 6323

Stjórn unglingsráðs:

Formaður	Olgeir Jónsson	olgeirj@simnet.is	860-0077
Gjaldkeri	Helena Sif Kristinsdóttir	helenaogsimon@simnet.is	664-8897
Ritari	Grímur Hergeirsson	grimur@mal.is	
Meðstjórnandi	Arnheiður Ingibergsdóttir	gunnarhh@simnet.is	899-6673
Meðstjórnandi	Alma Sigurjónsdóttir	almaog joi@simnet.is	849-3829

Meistaraflokksráðs karla:

Formaður:			
Meðstjórnandi	Ómar Valdimarsson	omarv@expo.is	695-5300
Meðstjórnandi	Hjalti Tómasson	hthreinsun@simnet.is	844-7660
Meðstjórnandi	Tómas Þóroddsson	tomastho@simnet.is	699-0660
Meðstjórnandi	Elvar Gunnarsson	elvar@vifill.is	899-1267

Meistaraflokksráð kvenna:

Formaður	Auður Ólafsdóttir	auduro@intrum.is	699-7604
Meðstjórnandi	Elvar Gunnarsson	elvarg@hive.is	899-1267
Meðstjórnandi	Árný Steingrimsdóttir	abskalinn@vortex.is	893-8413
Meðstjórnandi	Helga Þráinsdóttir	halligun@simnet.is	695-9249
Meðstjórnandi	Sigríður Ágústsdóttir	midkot@visir.is	

Stjórn 2. flokks ráðs karla:

Formaður	Birna Kjartansdóttir	birna16@simnet.is	867-5928
Meðstjórnandi	Hannes Stefánsson	hannes@fsu.is	864-6919
Meðstjórnandi	Kjartan Björnsson	arsenal65@simnet.is	899-2499
Meðstjórnandi	Anton Hartmannsson	einarotto@simnet.is	482-2254

Stjórn 2. flokks ráðs kvenna:

Formaður	Árný Steingrimsdóttir	abskalinn@vortex.is	893-8413
Meðstjórnandi	Elvar Gunnarsson	elvarg@hive.is	899-1267
Meðstjórnandi	Ágústa Sigurðardóttir	gudpal@simnet.is	864-1895
Meðstjórnandi	Helga Þráinsdóttir	halligun@simnet.is	695-9249

Þjálfarar:

Yfirþjálfari unglíngaráðs:

Gunnar Rafn Borgþórsson gunnborg@khi.is 867-1461
 Þjálfaramenntun: UEFA B og KSÍ 5

8. flokkur:	Gunnar Borgþórsson		
7. flokkur karla:	Gunnar Borgþórsson		
6. flokkur karla:	Árni Páll Hafþórsson	arnihaff@hotmail.com	663-7096
	Þjálfaramenntun: KSÍ 1		
	Stefán Ragnar Guðlaugss.	stebbiraggi@hotmail.com	846-1342
	Þjálfaramenntun: KSÍ 2		
5. flokkur karla:	Guðmundur Garðar Sigfússon	gudmundurg@vallaskoli.is	848 0711
	Þjálfaramenntun: KSÍ 2		
4. flokkur karla:	Lárus Arnar Guðmundsson	larus@kjarval.is	822-7084
	Þjálfaramenntun: KSÍ II		
3. flokkur karla:	Antoine van Kasteren	avk@talnet.is	895-8959
	Þjálfaramenntun: UEFA B		
2. flokkur karla:	Jón Pétur Róbertsson	jonpr@simnet.is	661-9162
	Þjálfaramenntun: UEFA-A frá Svíþjóð		
Mfl. karla:	Guðlaugur Jónsson	gujonsson@gmail.com	825-7577
	Þjálfaramenntun: KSÍ 5 stg		
Aðstoðarþjálfari:	Omar Valdimarsson	omarv@novik.is	695-5300
7. flokkur kvenna:	Gunnar Borgþórsson		
6. flokkur kvenna:	Laufey I. Guðmundsdóttir	laufeyog brynjar@simnet.is	8201913
	Þjálfaramenntun: UEFA-B og KSÍ 5		
5. flokkur kvenna:	Laufey I. Guðmundsdóttir		
4. flokkur kvenna:	Jóhann Bjarnason	almaogjoi@simnet.is	899-9307
	Þjálfaramenntun: KSÍ 2		
3. flokkur kvenna:	Guðmundur Sigmarsson	olgu@simnet.is	896-3074
	Þjálfaramenntun: UEFA-B og KSÍ 5		
2. flokkur kvenna:	Guðmundur Sigmarsson		
Aðstoðarþjálfari:	Guðjón Bjarni Hálfðánarson	gaujjon@logretta.is	864-3401
Mfl. kvenna:	Guðmundur Sigmarsson		
Aðstoðarþjálfari:	Guðjón Bjarni Hálfðánarson		

Viðauki IX. Þjálfarasamningur

Knattspyrnudeild Umf. Selfoss, kt. 690390-2569, hér eftir nefnt Selfoss og

_____ kt. _____ hér eftir nefndur þjálfari,

gera með sér svohljóðandi samning:

1. gr.

Þjálfari tekur að sér að vera þjálfari hjá Selfossi. Nánari skilgreining á því starfi er í viðaukasamningi.

2. gr.

Þjálfari skal skipuleggja starf sitt og þjálfunaraðferðir í samráði við þjálfara mfl. karla. Þjálfari skal fylgja þeirri stefnumörkun sem þessir aðilar setja á hverjum tíma.

3. gr.

Almennar starfsskyldur þjálfara fela í sér að hann skuli:

- 1) Kenna þau atriði sem skilgreind eru í námsskrá¹ flokksins.
- 2) Útvega þau verkefni sem skilgreind eru í námsskrá flokksins.
- 3) Sinna öllum leikmönnum flokksins jafnt.
- 4) Halda mætingalista fyrir leikmenn.
- 5) Skila æfingaáætlun fyrir hvern mánuð.
- 6) Gagnrýni ekki starfsmenn eða þá sem koma að félaginu við aðra en framkvæmdastjóra eða unglingaráð.
- 7) Leggja sig fram við að halda iðkendum og fjölga þeim.
- 8) Skipa í foreldraráð fyrir 15. október ár hvert.
- 9) Tilkynna allt sem skiptir máli tímanlega á vefsíðu flokksins.
- 10) Skrifa stutta pistla á vefsíðu flokksins eftir leiki/mót.
- 11) Sjá um að skipuleggja ferðamál í samráði við foreldraráð og framkvæmdastjóra.
- 12) Muna ávallt að þjálfari er kennari.

4. gr.

Selfoss skal sjá til þess að nauðsynleg áhöld til knattspyrnuþjálfunar standi þjálfara til boða, en jafnframt skal þjálfarinn bera ábyrgð á þeim.

5. gr.

Þjálfarinn skal tilkynna umsjónarmanni búninga með hæfilegum fyrirvara um fyrirhugaða keppni og þann fjölda keppnisbúninga sem nauðsynlegur er. Hann ber ábyrgð á að þeim sé skilað að lokinni notkun.

6. gr.

Þjálfarinn skal haga æfingatímum í samráði við þjálfara mfl. karla og umsjónarmann knattspyrnuvalla. Í lok tímabilsins skal þjálfarinn skila skriflegri skýrslu um starfið til unglingaráðs.

7. gr.

Selfoss útvegar þjálfara fatnað til þessa að koma fram undir merkjum félagsins við ýmis tækifæri.

8. gr.

Selfoss stefnir að því að flestar æfingar flokka fari fram á virkum dögum. Þjálfari ætti því að vera í fríi að mestu um helgar nema þegar mót standa yfir.

Selfoss stendur fyrir jólafríi (20. desember - 3. janúar), páskafríi (skírdagur - 3. í páskum), sumarfríi (miðvikudag fyrir versló – þriðjudags eftir versló) nema sérstök verkefni flokks kalli á æfingar á þessum tímabilum. Þjálfari er því í fríi á þessu tímabilum.

¹ Námsskrá flokksins er skilgreind í stefnumótun og skilgreinir þau tæknilegu atriði sem kenna á að lágmarki í hverjum flokki.

9. gr.

Uppsagnarfrestur að beggja hálfu skal vera 2 mánuðir. Að öðrum kosti rennur samningurinn _____ 20____.

10. gr.

Samhliða þessum samningi skal undirritaður viðauki er skilgreinir starfssvið og launakjör þjálfara. Möguleiki er á að viðaukasamningurinn breytist á tímabilinu sé um það samkomulag.

Selfossi _____ september 20____.

F.h. knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

þjálfari

Viðauki X. Viðaukasamningur

Knattspyrnudeild Umf. Selfoss, kt. 690390-2569, hér eftir nefnt Selfoss og

_____ kt. _____ hér eftir nefndur þjálfari,
gera með sér svohljóðandi samning:

Viðauki 1 – Starfshlutverk

- 1) Þjálfari sér um þjálfun _____ flokks _____. Í þjálfun felst að þjálfari sér um og stjórnar öllum æfingum flokksins og fylgir honum og stjórnar í öllum keppnum sem flokkurinn tekur þátt í á vegum Selfoss. Þjálfari skal ávalt vera mættur fimtán mínútum áður en hann boðar leikmenn sína.
- 2) Vinna við framkvæmd Olís-mótsins.
- 3) Aðstoða við aðrar fjáraflanir eftir sem því er við komið.
- 4) Mæti á einn þjálfarafund í mánuði.

Viðauki 2 – Laun og hlunnindi

- 1) Fyrir framangreint tímabil greiðir Selfoss þjálfaranum _____ kr. á mánuði, sem eru _____.

Um er að ræða jafnaðarkaup pr. mánuð allt tímabilið, en gert er ráð fyrir meiri vinnu að sumri til en að vetri til. Greiðslur skulu fara fram 1. virkan dag næsta mánaðar.

Selfossi _____ september 20__.

F.h. knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

þjálfari

Viðauki XI. Starf framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar

Mótamál

Framkvæmdastjóri unglíngaráðs ber ábyrgð á og heldur utan um öll mót og leiki sem yngri flokkar knattspyrnudeildar Selfoss sendir lið á. Um er að ræða mót á vegum KSÍ og HSK, auk margra opinna móta sem deildin sendir lið á. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á undirbúningi fyrir alla heimaleiki, m.a. að útvega dómara, línuverði og þess háttar. Varðandi ferðir á útileiki þá kemur framkvæmdastjóri að skipulagningu á þeim. Auk þess sér framkvæmdastjóri um öll félagsskipti og leikbreytingar.

Olísmót

Olísmótið markar stóran sess í starfi knattspyrnudeildar. Að mótinu standa fjölmargir aðilar og tengir framkvæmdastjóri allt þetta fólk saman, auk þess sem hann sér um skipulagningu mótsins.

Búnaður

Framkvæmdastjóri sér um að allur nauðsynlegur búnaður sé til staðar fyrir iðkendur og þjálfara (t.d. keilur, boltar, vesti, búningar, brúsar o.fl.) Nauðsynlegt er að halda vel utan um þessa hluti svo að borin sé virðing fyrir þeim. Auk þess sér hann um að panta inn þegar vantar.

Æfingagjöld

Framkvæmdastjóri sér um að kynna fyrir foreldrum greiðslumöguleika á æfingagjöldum og heldur utan um að allir iðkendur greiði æfingagjöld.

Heimasíða

Heimasíða knattspyrnudeildar er mikilvægur upplýsingamiðill fyrir iðkendur deildarinnar. Framkvæmdastjóri sér um að hún sé uppfærð reglulega og að allar nauðsynlegar upplýsingar og skilaboð komi fram á henni.

Tengiliður

Mikilvægur hluti starfs framkvæmdastjóra er að tengja aðila innan deildarinnar saman. Segja má að hann sé tengiliður iðkendur, þjálfara, foreldraráða, unglíngaráðs og foreldra með því að hafa yfirsýn yfir alla þessa aðila og skýra fyrir þeim hlutverk sitt.

Fótboltaskóli

Framkvæmdastjóri sér um skipulagningu sumarfótboltaskóla deildarinnar.

"Ofur" fótboltaskóli

"Ofur" fótboltaskóli var nýjung sem knattspyrnudeild kom á fót og hefur starfrækt s.l. tvö sumur. Fengnir voru þrír þjálfarar frá enskum atvinnumannaliðum til að leiðbeina á stuttu námskeiði. Framkvæmdastjóri sér um allt sem tilheyrir þessum viðburð þar á meðal undirbúning, kynningu og aðstoð við dvöl ensku þjálfarana hér á landi.

Rekstur

Stór hluti að starfi framkvæmdastjóra er að rekstur unglíngaráðs og að halda honum gangandi. Framkvæmdastjóri gerir fjárhagsáætlanir, leggur þær fyrir unglíngaráð og vinnur síðan eftir þeim þegar búið er að samþykkja þær. Auk þess sér framkvæmdastjóri um greiðslu reikninga í samvinnu við gjaldkera deildarinnar og unglíngaráðs ásamt því að halda sama öllum fylgiskjölum og ganga frá þeim fyrir bókara félagsins. Skila skal bókhaldsgögnum eigi síðar en 10. hvers mánaðar.

Margt fleira

Þetta eru helstu verkefni framkvæmdastjóra unglíngaráðs knattspyrnudeildar UMF. Selfoss. Að sjálfsögðu gerir hann margt fleira og reynir að leysa þau vandamál sem koma upp hjá deildinni.

Viðauki XII. Ársreikningar og fjárhagsáætlanir

XII. I Ársreikningar og fjárhagsáætlun knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

Rekstrartekjur:	2006	2007	Áætlun 2008*
11100 Styrkir frá KSÍ	0	500.000	500.000
11300 Lottó	0	483.332	500.000
11400 Getraunir	1.051.884	1.251.225	1.300.000
11450 Umboðslaun getrauna	0	102.482	100.000
11520 Styrkir frá Árborg	0	815.000	2.500.000
11530 Framlag til skuldaskilaverkefnis	1.500.000	1.500.000	-
11620 Ferðastyrkir ÍSÍ	0	50.319	100.000
11610 Styrkir frá HSK	345.000	0	200.000
11720 Framlög v/æfinga utan héraðs	1.100.000	1.066.620	0
11730 Afreksmannasjóður UMFS	0	88.000	100.000
11740 Styrkur vegna skuldaskila	0	13.191	-
12100 Ýmis fyrirtæki	5.205.187	5.271.529	7.000.000
12300 Stuðningamannaklúbbur	0	(371.000)	500.000
12400 Styrkir v/sameiginlegs flokks	0	750.000	-
15000 Tekjur af mótum	1.083.294	942.064	600.000
17200 Afskrifaðar kröfur	(767.329)	0	-
17500 Auglýsingar í kynningarblaði	740.500	1.262.000	1.300.000
17550 Auglýsingar í afmælisriti	2.162.500	0	-
22000 Aðrar tekjur	5.945.990	3.624.345	0
Samtals:	18.367.026	17.349.107	18.100.000

Rekstrargjöld:	2006	2007	Áætlun 2008*
32200 Laun og verktakgreiðslur	3.311.360	3.928.104	6.550.000
35200 Netsala getrauna	504.001	665.572	670.000
35400 Ferðastyrkir	207.118	0	200.000
36000 Félagaskipti	96.334	164.000	400.000
36500 Æfingar utan héraðs	188.500	96.912	200.000
37000 Áhöld og tæki	713.948	1.385.227	400.000
41100 Rútur	400.600	344.500	500.000
41200 Flug	1.051.600	1.395.015	1.500.000
41300 Gisting	27.000	0	-
41400 Uppihlad	77.100	96.000	100.000
41510 Annar ferðakostnaður innanlands	82.339	190.786	200.000
42000 Flug erlendis	529.200	2.126.830	700.000
42150 Annar ferðakostnaður erlendis	0	14.036	-
43000 Þátttökugjöld	106.191	513.938	100.000
43200 Húsaleiga/vallarleiga	270.000	0	200.000
43300 Sjúkrakostnaður	150.478	459.441	500.000
45000 Kostnaður vegna mótahalds	207.402	69.800	100.000
48510 Húsaleiga	0	155.000	150.000
53000 Rekstur deildar	1.125.672	1.251.616	1.500.000
56100 Námskeiðsgjöld	0	18.000	-
56300 Styrkir til stuðningsmannaklúbbs	1.020.000	1.204.117	1.000.000
56400 Fræðsluefni	46.757	0	-
56600 Afmælisrit	1.703.980	400.000	-
60000 Vörukaup (flugeldasala)	2.214.407	2.568.023	2.450.000
65300 Tryggingar	0	16.538	150.000
66100 Kostnaður v/skemmtanahalds	376.192	127.724	100.000
71000 Annar kostnaður	16.500	22.870	40.000
Samtals:	14.426.679	17.219.049	17.730.000

Fjármagnsliðir:	2006	2007	Áætlun 2008*
76100 Vaxtatekjur	66.458	118.433	100.000
76200 Vaxtagjöld	(507.712)	(419.852)	(300.000)
76300 Vaxtagjöld af langtímalánum	(206.683)	0	0
76500 Þjónustugjöld banka	(76.109)	(68.355)	(90.000)
76700 Fjármagnstekjuskattur	0	(10.019)	0
Samtals:	(724.046)	(379.793)	(290.000)
Hagnaður (-tap) ársins	3.216.301	(249.735)	80.000

Efnahagsreikningur	2006	2007	Áætlun 2008*
Fastafjármunir:			
83300 Búningar	450.000	1.692.939	1.000.000
83400 Boltar, boltapokar o.fl.	263.032	0	300.000
Samtals:	713.032	1.692.939	1.800.000
Veltufjármunir:			
86100 Flugeldar	25.000	0	0
86150 Félagvarningur	75.000	0	0
87100 Viðskiptakröfur	1.632.866	2.192.651	2.000.000
88000 Handbært fé	6.851.764	4.025.449	4.000.000
Samtals:	8.584.630	6.218.100	6.000.000
Eignir samtals	9.297.662	7.911.039	7.300.000

Eigið fé:			
91100 Óráðstafað eigið fé	(134.855)	3.587.903	3.338.168
Hagnaður (-tap) ársins	3.216.301	(249.735)	80.000
Samtals:	3.081.446	3.338.168	3.418.168

Langtímaskuldir:			
93500 Yfirdráttur skuldaskil	2.273.336	95	0
Samtals:	2.273.336	95	0

Skammtímaskuldir:			
94100 Ógreidd laun	0	282.473	0
94120 Ógreiddur lífeyrissjóður	0	35.891	0
95400 Uppgjörsreikn. virðisaukaskatts	5.238	89.840	0
95700 Viðskiptaskuldir	3.681.609	4.143.672	3.881.832
Samtals:	3.942.880	4.572.776	3.881.832

Eigið fé og kuldir samtals 9.297.662 7.911.039 7.300.000

*Samkvæmt bráðabirgðauppgjöri (31. október 2008) sem lagt var fram á aðalfundi knattspyrnudeilar, sem haldinn var 20. nóvember 2008, var hagnaður knattspyrndeildar 827.253 kr.

XII. II Ársreikningar og fjárhagsáætlun Unglingaráðs knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

Rekstrartekjur:	2006	2007	Áætlun 2008*
11510 Framlög v/unglingastarfs	626.649	1.017.982	750.000
11610 Styrkir úr verkefnasjóði HSK	0	560.000	150.000
12100 Ýmsir styrkir	1.013.250	2.277.471	1.700.000
15100 Þátttökugjöld	71.600	0	100.000
15500 Tekjur af Olísmóti	1.357.342	1.424.972	3.000.000
17200 Auglýsingar í leikskrá	0	18.000	-
22200 Æfingagjöld	7.463.303	7.410.833	8.800.000
23000 Aðrar tekjur	1.771.969	1.613.313	1.820.000
Samtals:	12.304.113	14.322.571	16.320.000

Rekstrargjöld:	2006	2007	Áætlun 2008*
32200 Laun og verktakagreiðslur	9.687.346	12.246.415	11.500.000
36400 Félagaskipti	0	750	-
36600 Ferðakostnaður	28.480	0	-
37000 Áhöld, tæki, búningar o.fl.	943.039	1.617.637	10.000
40000 Þátttaka í mótum	423.103	606.895	590.000
46100 Kostnaður vegna Olísmóts	658.715	99.999	2.000.000
56100 Námskeiðsgjöld	36.000	233.074	-
56300 Styrkir	540.000	120.000	100.000
56350 Styrkir til flokka v/jólahappdr.	483.000	0	550.000
56400 Fræðsluefni	0	28.125	50.000
62100 Búning kaup	0	28.386	-
62200 Rekstur sjoppu	0	79.766	80.000
62600 Kostnaður vegna happdrættis	0	159.702	150.000
66100 Kostnaður v/skemmtanahalds	275.821	224.916	200.000
71000 Ýmis annar kostnaður	0	8.500	-
Samtals:	13.168.524	15.866.632	15.230.000

Fjármagnsliðir:	2006	2007	Áætlun 2008*
76100 Vaxtatekjur	536.296	70.311	150.000
76200 Vaxtagjöld	(65.671)	(13.812)	(20.000)
76600 Þjónustugjöld banka	(232.532)	(111.842)	(220.000)
76700 Fjármagnstekjuskattur	0	(6.893)	(10.000)
Samtals:	238.093	(62.236)	-90.000

Hagnaður (- tap) ársins (626.318)(1.606.297) 1.000.000

Efnahagsreikningur 2008	2006	2007	Áætlun 2008*
Fastafjármunir:			
83200 Búningar	1.993.688	2.308.688	2.000.000
Samtals:	1.993.688	2.308.688	2.000.000
Veltufjármunir:			
87100 Viðskiptakröfur	1.297.775	296.548	500.000
88000 Handbært fé	1.943.042	816.164	1.000.000
Samtals:	3.240.817	1.112.712	1.500.000
Eignir samtals	5.234.505	3.421.400	3.500.000
Eigið fé:			
91100 Óráðstafað eigið fé	4.467.646	3.841.328	2.235.031
Hagnaður (tap) ársins	(626.318)	(1.606.297)	1.000.000
Samtals:	3.841.328	2.235.031	3.235.031
Skammtímaskuldir:			
94101 Launatengd gjöld	115.811	200.775	200.000
95700 Viðskiptaskuldir	1.277.366	985.594	64.949
Samtals:	1.393.177	1.186.369	264.949
Skuldir og eigið fé samtals	5.234.505	3.421.400	3.500.000

*Samkvæmt bráðabirgðauppgjöri (31. október 2008) sem lagt var fram á aðalfundi knattspyrnudeilar, sem haldinn var 20. nóvember 2008, var hagnaður unglingaráðs knattspyrndeildar 1.063.153 kr.