

# **UNGMENNAFÉLAG SELFOSS**

## **SUNDDEILD**



**Handbók 2012**

---

# INNGANGUR

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórn og starfsmönnum sunddeildar UMF. Selfoss sem og iðkendum hjá félaginu og foreldrum/forráðamönnum þeirra til upplýsingar um skipulag og starfsemi deildarinnar.

Meginstefna sunddeildarinnar er að vinna gott starf til hagsbóta fyrir sundiðkendur sem og fyrir það umhverfi/samfélag sem við búum í.

Til þess að auðvelda það starf var gerð handbókarinnar ákveðin sem og að festa á blað á sem aðgengilegastu formi það skipulag sem stuðst hefur verið við í starfi deildarinnar, skerpt á ýmsum þáttum og hugað að framtíðarverkefnum.

Við gerð handbókarinnar var stuðst við gæðaverkefnið Fyrirmyndarfélag ÍSÍ en deildin fékk viðurkenningu ÍSÍ sem slík deild á árinu 2008.

Vinna við handbókina hófst í mars 2008 og var hún unnin af stjórn og þjálfurum sunddeildarinnar. Handbókin var endurskoðuð í mars 2010 og aftur í febrúar 2012 og var hún þá uppfærð eins og við á.

Á komandi árum mun deildin reyna að leitast við ná betri árangri í störfum sínum og í því sambandi hafa verið sett fram eftirfarandi markmið:

- **2012-2013:**

- Bæta fjármálastjórn deildarinnar enn frekar með því að aðskilja fjárreiður yngri og eldri flokka ef iðkendafjöldi leyfir. Staðan er sú í dag að iðkendafjöldi leyfir ekki aðskildar fjárreiður yngri og eldri flokka.
- Auka áhrif yngra fólksins í starfi deildarinnar, þ.e. fólki á aldrinum 16-25 ára, með að skipa áheyrnarfulltrúa þessa aldurshóps í stjórn deildarinnar. Vinna að því að koma á fót ungmennaráði þegar mögulegt verður vegna aldurssamsetningar iðkenda.
- Fjölga iðkendum
- Efla foreldrastarf.

# EFNISYFIRLIT

INNGANGUR .....	1
EFNISYFIRLIT .....	2
1. SKIPULAG SUNDDEILDAR UMF. SELFLOSS .....	5
1.1 Stefna sunddeildarinnar .....	5
1.2 Markmið sunddeildarinnar .....	6
1.3 Skipurit .....	6
1.4 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna .....	6
1.4.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára .....	6
1.4.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna .....	7
1.4.2.1 Formaður .....	7
1.4.2.2 Gjaldkeri .....	7
1.4.2.3 Ritari .....	7
1.4.2.4 Meðstjórnendur .....	7
1.4.2.5 Foreldraráð .....	8
1.5 Starfsmenn deildarinnar og hlutverk .....	8
1.5.1 Yfirþjálfari .....	8
1.5.1.2 Helstu verkefni yfirþjálfara .....	8
1.5.2 Þjálfarar .....	9
1.5.3 Aðstoðarþjálfarar .....	9
1.6 Félagatal .....	9
1.6.1 Félagar .....	9
1.6.2 Styrktarfélagar .....	9
1.7 Samskipti .....	10
1.7.1 Fundir .....	10
1.7.2 Fundarboð .....	10
1.7.3 Fundargerðir .....	10
1.7.4 Bréf, orðsendingar og heimasíða .....	10
2. UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI .....	11
2.1 Stefna deildarinnar .....	11
2.2 Sundkennsla og -þjálfun .....	11
2.3 Kennslu- og æfingaskrá .....	12
2.3.1 Ungbarnasund .....	13
2.3.2 Aðrir kennslu- og æfingahópar .....	13
2.4 Keppni .....	14
2.4.1 Verðlaun og viðurkenningar .....	14
2.5 Iðkenda-/nemendareglur .....	15
2.6 Þagnarskylda .....	15
2.7 Agavandamál og brot á iðkendareglum .....	15
2.8 Skyldur þjálfara .....	15
2.9 Áætlanagerð þjálfara .....	16
2.10 Viðveruskráning .....	16
2.11 Sundfatnaður/búningar .....	16
2.12 Mót .....	16
2.13 Slys á æfingum og mótum .....	18

2.14 Afreksmenn .....	18
3. FJÁRMÁLASTJÓRN .....	19
3.1 Stefna deildarinnar .....	19
3.2 Fjárhagsáætlun.....	19
3.3 Innheimta æfingagjalda .....	19
3.4 Ráðning þjálfara .....	20
3.5 Fjáraflanir.....	20
3.6 Ábyrgð og tryggingar .....	20
3.7 Eignir .....	20
4. ÞJÁLFARAMENNTUN.....	21
4.1 Stefna deildarinnar .....	21
4.1.1 Skyndihjálpi.....	21
4.1.2 Þjálfaranámskeið .....	21
4.1.3 Dómaranámskeið .....	22
4.1.4 Önnur þjálfaranámskeið .....	22
4.2 Samráðsfundir og samstarf þjálfara.....	22
4.3 Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss.....	22
5. FÉLAGSSTARF .....	23
5.1 Stefnumið félagsstarfs sunddeildarinnar .....	23
5.2 Æfingabúðir.....	23
5.3 Utanlandsferðir .....	23
5.4 Skipulagning.....	23
5.5 Fararstjórar .....	24
5.6 Fjáraflanir.....	24
5.7 Atburðadagatal .....	24
6. FORELDRASTARF.....	26
6.1 Samskipti foreldra og þjálfara .....	26
6.2 Foreldrastarf.....	26
6.3 Foreldraráð.....	28
6.3.1 Verksvið foreldraráðs .....	28
7. FRÆDSL- OG FORVARNARSTARF .....	29
7.1 Hollir lífshættir .....	29
7.1.1 Offita .....	29
7.2 Vinátta, virðing og samskipti.....	29
7.2.1 Einelti .....	29
7.3 Vímuvarnir.....	30
7.3.1 Stefna sunddeildar Umf. Selfoss í vímuvörnum .....	31
7.3.1.1 Forvarnargildi íþróttar .....	31
7.3.1.2 Neysla tóbaks og vímuefna.....	31
7.3.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda .....	31
7.3.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara .....	31
7.3.1.5 Samstarf við foreldra .....	32
7.3.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga .....	32
8. JAFNRÉTTISMÁL.....	33
8.1 Stefna deildarinnar .....	33

---

9. UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI .....	34
9.1 Stefna deildarinnar.....	34
9.2 Umgengni í Tíbrá félagsheimili Umf. Selfoss.....	34
VIÐAUKI I: LÖG UMF. SELFOSS .....	35
VIÐAUKI II: STJÓRN SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS .....	41
VIÐAUKI III: ÞJÁLFARAR SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS.....	42
VIÐAUKI IV: RÁÐNINGARSAMNINGUR YFIRÞJÁLFARA .....	43
VIÐAUKI V: RÁÐNINGARSAMNINGUR ÞJÁLFARA .....	46
VIÐAUKI VI: STARFSSKYLDUR AÐSTOÐARÞJÁLFARA.....	49
VIÐAUKI VII: ÆFINGATÍMAR.....	50
VIÐAUKI VIII: FJÁRHAGSÁÆTLUN 2012 .....	51
VIÐAUKI IX: EIGNIR SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS .....	52
VIÐAUKI X: SAMÞYKKI FYRIR ÞÁTTTÖKU Í UTANLANDSFERÐ.....	52
VIÐAUKI XI: REGLUGERÐ ÍSÍ UM GREIÐSLU BÓTA VEGNA ÍÞRÓTTASLYSA.....	54
VIÐAUKI XII: TILKYNNING UM ÍÞRÓTTASLYS – EYÐUBLAÐ .....	56
VIÐAUKI XII: REGLUR UM FJÁRAFLANIR Á VEGUM UMF. SELFOSS .....	57
VIÐAUKI XIII: SKRÁNINGAREYÐUBLAÐ .....	59
VIÐAUKI XIV: FORELDRARÁÐ SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS.....	60

# 1. SKIPULAG SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS

Sunddeild UMFS er deild innan Ungmennafélags Selfoss. Í deildinni eru stundað, æft og kennt sund. Starfræktur er sundskóli fyrir 5-7 ára börn og kennt ungbarnasund fyrir börn frá tveggja mánaða aldri. Í stjórn deildarinnar eiga sæti 5 einstaklingar, formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur auk þess eru tveir varamenn í stjórn. Við deildina starfar yfirþjálfari sem ber ábyrgð á faglegu starfi deildarinnar.

Lög Umf. Selfoss er að finna í viðauka I við handbók þessa.

## 1.1 Stefna sunddeildarinnar

Það er stefna sunddeildar Umf. Selfoss að sundiðkun á vegum deildarinnar skuli vera þroskandi líkamlega, sálrænt og félagslega. Jafnframt skulu börnum og unglingum skapaðar aðstæður til þess að geta orðið afreksmenn í sundi í samræmi við líkamlega og sálræna hæfileika hvers og eins. Þá er brýnt að tryggja að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til þess að stunda sund og/eða líkamsrækt við sitt hæfi um leið og reynt er að þroska félags- og andlega færni hvers einstaklings.

Sunddeild Umf. Selfoss hefur það á stefnuskrá sinni að rekstur deildarinnar sé hallalaus en æfingagjöldum sé jafnframt stillt í hóf. Þá eiga fjárreiður og bókhald deildarinnar að vera í samræmi við gildandi bókhaldslög, skattalög og lög um ársreikninga hverju sinni sem og þær verklagsreglur sem aðalstjórn Umf. Selfoss setur. Það er jafnframt markmið deildarinnar að fjárreiður yngri og eldri iðkenda sé aðskilið eins og kostur er enda leyfi eða gefi iðkendafjöldi tilefni til í samræmi við lög Umf. Selfoss.

Eitt af stefnumiðum sunddeildarinnar er að efla félagsanda og –vitund og vekja, hlúa að og auka áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi. Félagsstarfið er miðað við þarfir hópsins og á að virkja samkennd hans, þjálfu hópvinnu og tjáningu og gefa iðkendum færi á að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni. Þá á félagsstarf á vegum sunddeildarinnar að vera fræðandi og auka virðingu einstaklinganna fyrir náunganum og þeim reglum sem þjóðfélagið metur góðar og gildar.

Sunddeild Umf. Selfoss mun á næstu árum leggja vaxandi og markvissari áherslu á uppeldis- og forvarnaþátt sundiðkunar í Árborg. Með því vill sunddeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum þeirra sem sinna börnum og unglingum í leik og starfi. Sunddeildin leggur áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna. Einnig leggjum við áherslu á samstarf við skóla og aðra aðila sem starfa með æskufólki í Árborg.

### Stefnumið með uppeldisstarfinu eru:

- Að ala upp bestu sundmenn landsins.
- Að sundfólk stundi heilbriggt lífverni.
- Að sem flestir íbúar Árborgar verði virkir sundmenn alla ævi.

### Leiðir sem við hyggjumst fara að þessum stefnumiðum eru:

- Öflugt barnastarf í samvinnu við skólana.
- Unglingastarf sem gefur öllum tækifæri til að vera með og leggur áherslu á líkam-, and- og félagslegan þroska.
- Heilsteipt og samræmd þjálfun allra aldursflokka og keppnisstefna sem leggur jafn mikla áherslu á uppeldi og þroska sundmanna og sigur.
- Umhyggja fyrir hverjum einstaklingi.
- Virkja foreldra/forráðamenn til aukinnar þátttöku í starfi deildarinnar.
- Miklar kröfur til þekkingar og hæfni þjálfara.

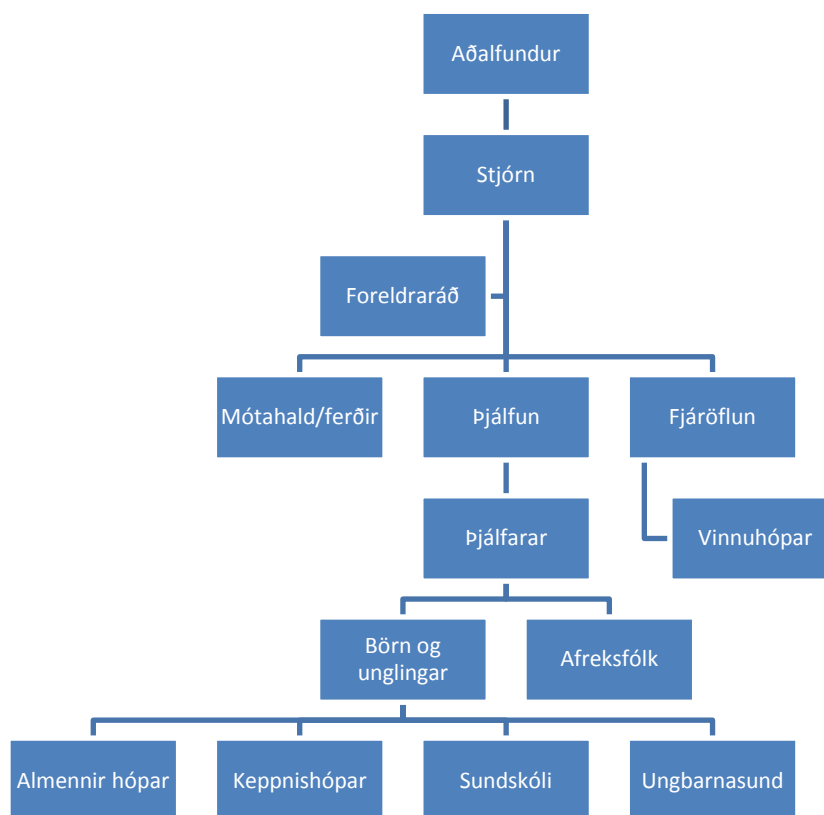
- Gefa ungu fólki á aldrinum 16-25 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.
- Foreldraráð skipað 3 foreldrum er til staðar til að styrkja innra starf deildarinnar.
- Stuðla að uppbyggingu á sundaðstöðu í Árborg eftir því sem deildin hefur getu til.

## 1.2 Markmið sunddeildarinnar

Í samræmi við stefnu sunddeildarinnar hafa eftirfarandi markmið verið sett:

- Fjölga sundiðkendum.
- Skipaður verði áheyrnarfulltrúi sundiðkenda á aldrinum 16-25 ára í stjórn sunddeildarinnar jafnskjótt og aldurs samsetning iðkenda gefur tilefni til.
- Sunddeildin verði áfram rekin með hagnaði.

## 1.3 Skipurit



## 1.4 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

Aðalfundur kýs stjórn sunddeildarinnar til eins árs í senn. Formaður, ritari og gjaldkeri eru kjörnir á aðalfundi ásamt tveimur meðstjórnendum. Stjórn ákveður síðan verkaskiptingu meðstjórnenda á fyrsta stjórnarfundum. Upplýsingar um stjórnarmenn er að finna í viðauka II.

### 1.4.1 Áheyrnarfulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára

Stefna deildarinnar er að ungt fólk eigi áheyrnarfulltrúa í stjórn en þannig má tryggja að rödd ungs fólks heyrist og hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar þetta að eðlilegri endurnýjun á leiðtogum innan deildarinnar. Eftir aðalfund ár hvert tilnefna þjálfarar og iðkendur í gull- og silfurhópum áheyrnarfulltrúa ungs fólks í stjórn.

## 1.4.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnarmenn eru kjörnir á aðalfundi ár hvert. Starf stjórnar deildarinnar er í samræmi við lög Umf. Selfoss, sjá viðauka I.

Stjórn hefur umsjón með starfi deildarinnar og fjárhag. Stjórnin framfylgir samþykktum aðalfundar og ræður daglegum rekstri, þar á meðal ráðningu þjálfa og launakjörum þeirra. Stjórn heldur nákvæmt félaga- og iðkental skv. lögum og reglum UMFÍ og ÍSÍ sem skila skal til aðalstjórnar Umf. Selfoss fyrir 30. janúar ár hvert.

Stjórn heldur skýrslu um starf deildarinnar sem lögð skal fyrir aðalfund deildarinnar og afhent aðalstjórn til birtingar í ársskýrslu félagsins. Stjórn leggur fram ársreikning, skoðaðan af kjörnum skoðunarmönnum deildarinnar, fyrir aðalfund og gerir jafnframt fjárhagsáætlun fyrir hvert rekstrarár sem lögð er fyrir aðalfund til staðfestingar.

Aðalfund sunddeildar skal halda eigi síðar en 31. mars fyrir næst liðið starfsár og er nánar kveðið á um hann í 13. grein laga Umf. Selfoss, sjá viðauka I.

Stjórn hefur umsjón með starfsemi deildarinnar og fylgir eftir stefnumörkun og áherslum félagsins. Stjórn ræður yfirþjálfara og í samstarfi við hann þjálfara og aðstoðarþjálfara. Stjórnin leitast við að vera leiðandi afl í félagsstarfi deildarinnar og virkjar þjálfara, iðkendur, foreldra/forráðamenn og aðra aðila til samstarfs. Stjórn deildarinnar fundar að meðaltali einu sinni í mánuði.

Hér á eftir fer nánari lýsing á verksviði stjórnarmanna á þess að um tæmandi upptalningu sé að ræða:

### 1.4.2.1 Formaður

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi deildar og fylgir eftir stefnumörkun og áherslum deildarinnar. Hann hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð fjárhagsáætlunar fyrir deildina sem og yfirumsjón með fjáröflunum fyrir deildina. Formaður ber jafnframt ábyrgð á uppfærslu félagatala í félagakerfinu Felix. Formaður boðar til stjórnarfunda. Formaður deildarinnar á sæti í aðalstjórn Umf. Selfoss. Varaformaður er staðgengill formanns í fjarveru hans og er kjörinn úr röðum stjórnarmanna á fyrsta stjórnarfundum nýkjörinnar stjórnar.

### 1.4.2.2 Gjaldkeri

Gjaldkeri gerir stjórninni grein fyrir fjárhagsstöðu deildarinnar á hverjum fundi. Gjaldkeri notar fjármuni deildarinnar í samráði við stjórn deildarinnar. Gjaldkeri sér um að koma upplýsingum um allar greiðslur og innkomur til bókara á skrifstofu UMFS. Bókari eða gjaldkeri greiða laun til þjálfara eftir útreikning bókara eða starfsmanns UMFS. Hann sér til þess að ársreikningur deildarinnar sé tilbúinn fyrir aðalfund og gerir fjárhagsáætlun með formanni deildarinnar. Hann hefur yfirumsjón með fjáröflun fyrir deildina og heldur utan um iðkental ásamt yfirþjálfara.

### 1.4.2.3 Ritari

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, bæði gerð þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerð er send stjórn eins fljótt eftir fund og auðið er, afrit er sent til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss. Ritari hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum deildarinnar í samráði við formann og stjórn.

### 1.4.2.4 Meðstjórnendur

Meðstjórnendur taka virkan þátt í stjórnun deildarinnar. Einn meðstjórnandi skal kjörinn varaformaður og vera staðgengill formanns.



### 1.4.2.5 Foreldraráð

Sjá kafla 6.3 þar sem fjallað er um foreldraráð og verksvið þess.

## 1.5 Starfsmenn deildarinnar og hlutverk

Starfsmenn deildarinnar eru yfirþjálfari, þjálfarar í hlutastörfum og aðstoðarþjálfarar eftir atvikum. Upplýsingar um þjálfara og menntun þeirra er að finna í viðauka III. Framkvæmdastjóri Umf. Selfoss er deildinni til aðstoðar í einstökum verkefnum.

### 1.5.1 Yfirþjálfari

Hlutverk yfirþjálfara er að samhæfa og stýra þjálfun iðkenda á vegum sunddeildar Umf. Selfoss og er meginstefnan með þjálfun þeirra einkum tvíþætt:

- Að gefa iðkendum kost á að ná hámarksárangri í greininni í samræmi við ástundun og áhuga.
- Að veita og efla sjálfstraust iðkenda og stuðla að félagsþroska þeirra.

Yfirþjálfari samhæfir þjálfun deildarinnar og veitir iðkendum og þjálfurum nauðsynlegt aðhald. Yfirþjálfari er stjórn sunddeildarinnar til samráðs um þá þætti sem snúa að faglegu starfi deildarinnar.

#### 1.5.1.2 Helstu verkefni yfirþjálfara

Eftirfarandi eru helstu verkefni yfirþjálfar sunddeildar Umf. Selfoss. Upptalningin er ekki tæmandi:

- **Undirbúningur sundárs**
  - Yfirþjálfari leggur í upphafi sundárs fram áætlanir um þjálfun, þátttöku í mótum og helstu félagslega viðburði.
  - Yfirþjálfari leggur einnig fram markmið varðandi árangur næsta sundárs.
  - Yfirþjálfari boðar til fundar með foreldrum sundmanna og kynnir fyrir þeim starf og áherslur vetrarstarfsins.
  - Áætlanir yfirþjálfara taka gildi eftir umfjöllun og samþykki stjórnar.
- **Þjálfun**
  - Yfirþjálfari útdeilir verkefnum við þjálfun til þjálfara sunddeildar.
  - Yfirþjálfari er einn af þjálfurum sunddeildar og annast þjálfun iðkendahópa samkvæmt kennslu- og æfingaskrá (verkefnaskrá).
  - Yfirþjálfari hefur umsjón með starfi annarra þjálfara. Hann ber ábyrgð á gerð þjálfunaráætlana og að þeim sé fylgt í daglegri þjálfun.
  - Skráning árangurs og endurgjöf. Yfirþjálfari ber ábyrgð á að árangur sundmanna sé skráður eins og kostur er og að þeir fái upplýsingar um frammistöðu og framvindu.
- **Skipulagning móta og keppnisferða**
  - Yfirþjálfari skipuleggur keppnisferðir í samvinnu við fulltrúa stjórnar sunddeildarinnar, ef þess þarf með.
  - Yfirþjálfari tilkynnir stjórn sunddeildar og iðkendum um mót með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara sé þess kostur.
- **Önnur sundþjálfun**
  - Yfirþjálfari hefur um sjón með annarri sundkennslu á vegum sunddeildar UMFSelfoss.
  - Yfirþjálfari skipuleggur aðra sundkennslu og skylda starfsemi í samvinnu við stjórn sunddeildar og aðra þjálfara deildarinnar. Hann annast kynningu á slíkrri starfsemi og skipuleggur verðlagningu og innheimtu fyrir slíka starfsemi í samvinnu við stjórn sunddeildar og aðra þjálfara deildarinnar.

- **Iðkendaskrá**
  - Yfirþjálfari heldur saman iðkendaskrá og sendir mánaðarlega til stjórnar.
- **Samskipti við stjórn**
  - Stjórn getur kallað yfirþjálfara inn á stjórnarfundi þar sem hann gerir grein fyrir stöðu mála í þjálfun, næstu mótum og viðburðum. Þá fer hann yfir önnur mál sem við koma þjálfun, keppni, ástundun iðkenda og aðra þætti sem við koma starfsemi sunddeildarinnar.
  - yfirþjálfari getur lagt til tækjakaup fyrir iðkendur deildarinnar. Stjórnin þarf að samþykkja allar fjárhagsskuldbindingar
- **Ráðning þjálfara sunddeildarinnar**
  - Yfirþjálfari velur aðra þjálfara til starfa í samvinnu við stjórn sunddeildarinnar. Stjórn deildarinnar sér um gerð ráðningarsamninga við einstaka þjálfara að undangengnu samráði við yfirþjálfara.
- **Samskipti**
  - Yfirþjálfari annast dagleg samskipti við forráðamenn íþróttamannvirkja Árborgar vegna verkefna þeirra sem hann stýrir.
  - Yfirþjálfari annast samskipti við foreldra og iðkendur í samvinnu við aðra þjálfara sunddeildar. Yfirþjálfari sér um samskipti við foreldra vegna vandamála iðkenda, s.s. vegna hegðunar og/eða mætinga.
  - Yfirþjálfari tekur þátt í samstarfi og situr fundi yfirþjálfara annarra deilda innan Umf. Selfoss.

Sjá nánar um starfsskyldur yfirþjálfara í viðauka IV: Ráðningarsamningur yfirþjálfara.

## 1.5.2 Þjálfarar

Þjálfarar sjá um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda og starfa í samráði við yfirþjálfara. Þjálfarar sjá um sinn hóp á æfingum, keppnisferðum og mótum, auk þess að koma að félagsstarfi innan hópsins og/eða deildarinnar. Sjá nánar um starfsskyldur þjálfara í viðauka V: Ráðningarsamningur þjálfara.

## 1.5.3 Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar eru þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Þeir aðstoða við kennslu, mót og félagsstörf. Í forföllum þjálfara sjá aðstoðarþjálfarar um þjálfun hóps. Sjá nánar um starfsskyldur aðstoðarþjálfara í viðauka VI: Starfsskyldur aðstoðarþjálfara.

## 1.6 Félagatal

Félagar í sunddeild Umf. Selfoss eru skilgreindir í 6., 7. og 8. greinum laga Umf. Selfoss.

### 1.6.1 Félagar

Félagi getur hver sá orðið sem æskir þess og greiðir árgjald. 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 Umf. Selfoss er heimilt að víkja félagi úr félaginu hafi hann brotið gegn lögum félagsins eða álíti hún framkomu hans eða gjörðir að öðru leyti vítaverðar.

### 1.6.2 Styrktarfélagar

Heimilt er að afla styrktarféлага sem hafa öll sömu réttindi og aðrir félagar. Ákveða skal félagsgjald styrktarféлага á aðalfundi sunddeildar.

## 1.7 Samskipti

### 1.7.1 Fundir

Umræður og ákvarðanatökur í deildinni fara fram á formlegum fundum, þannig að tryggt verði að ákvarðanir séu teknar með lýðræðislegum hætti. Aðalfund skal boða í samræmi við lög Umf. Selfoss. Stjórnarfundir skal að jafnaði halda einu sinni í mánuði og er æskilegt að ákveða fasta fundartíma. Almennir fundir eru haldnir eftir þörfum. Öllum félögum er heimilt að sitja fundi með málfrelsi og tillögurétt.

### 1.7.2 Fundarboð

Formaður boðar stjórn á fund með hæfilegum fyrirvara. Fundarboð skal innihalda upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundarins og fundargerð síðasta fundar ef við á. Ef ekki er annað tekið fram er formaður fundarstjóri.

### 1.7.3 Fundargerðir

Fundargerð er heimild og sönnunargagn um fund og þær ákvarðanir sem þar eru teknar. Hún þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og færð af hlutleysi. Ritari ritar að öllu jöfnu fundargerð. Fundargerðir skulu vera stuttar, skýrar og settar fram á skipulegan hátt. Miða skal við eftirfarandi uppröðun: Fundartími, fundarstaður, fundarmenn, fundarstjóri, dagskrá, lýsing og ákvarðanatöku og fundarritari. Í fundargerð skal einnig taka fram hvar og hvenær næsti fundur verði haldinn ef kostur er.

Fundargerð er úrdráttur á umræðum fundarins. Gera skal skýran mun á aðalatriðum og aukaatriðum og miða við kjarna máls, en sleppa nánari útskýringum. Mikilvægt er allra ákvarðana fundarins sé getið.

Fundargerð síðasta fundar skal staðfesta í byrjun hvers fundar.

Fundargerð skal að jafnaði send þeim sem boðaðir eru á fundinn, einnig skal senda afrit til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss sem leggur þær fyrir framkvæmdastjórn.

### 1.7.4 Bréf, orðsendingar og heimasíða

Mikilvægt er að allt útsent efni í nafni deildarinnar sé rituð samkvæmt reglum um íslenskt málfar og séu félaginu ávallt til sóma. Á þetta við um bréf, orðsendingar og texta á heimasíðu félagsins. Bréf send út á vegum deildarinnar eru á ábyrgð stjórnar. Orðsendingar til iðkenda eru á ábyrgð stjórnar og/eða þjálfara. Uppfærsla á heimasíðu deildarinnar, sem er hluti af heimasíðu Umf. Selfoss ([www.umfs.is](http://www.umfs.is)) er á ábyrgð stjórnar og/eða þjálfara í samvinnu við framkvæmdastjóra Umf. Selfoss.

## 2. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

### 2.1 Stefna deildarinnar

Það er stefna sunddeildar Umf. Selfoss að sundiðkun á vegum deildarinnar skuli vera þroskandi líkamlega, sálrænt og félagslega og í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Reynt er að skapa börnum og unglungum aðstæður til þess að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða í samræmi við líkamlega og sálræna hæfileika hvers og eins. Að sama skapi er reynt að tryggja að þeir sem ekki velja afreks- eða keppnisíþróttir fái tækifæri til þess að stunda sund og/eða líkamsrækt við sitt hæfi um leið og reynt er að þroska félags- og andlega færni hvers einstaklings t.d með þátttöku í félagsstarfi deildarinnar.

Til þess að þessu megi ná er mikilvægt að stjórn deildarinnar og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar, hafi kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

### 2.2 Sundkennsla og –þjálfun

Til þess að framfylgja ofangreindri stefnu fylgir sundþjálfun á vegum deildarinnar eftirfarandi:

- **Ungbarnasund** fyrir 0-4 ára hefur verið kennt á Selfossi síðan 1991. Kennt er innilaug Sundhallar Selfoss í upphitaðri sundlaug ca. 34 °C.

Tilgangur með ungbarnasundi er að börnin læri að njóta sín í vatninu og venjast því sem hreyfiumhverfi í gegnum sundið. Einnig að efla hreyfiþroska, tilfinninga- og félagsþroska, þannig að börnin verði smá saman sjálfbjarga í vatni.

Í sundinu takast börnin á við ýmis verkefni. Þar af leiðandi fá þau örvun sem er jákvæð fyrir allan áframhaldandi þroska t.d. sjálfstraust og sjálfsmynd. Áhersla er lögð á leikinn, samspil foreldra og barns, líkamssnertingu og augnsamband (óskipta athygli).

Því meiri örvun því betra!!! Umhverfið í ungbarnasundinu hefur jákvæð áhrif á allan almennan þroska. Móttaka skynáreita og úrvinnsla þeirra er undirstaða alls þroska. Barn sem hefur stundað ungbarnasund frá fyrstu mánuðum lífs síns hefur því fengið góða byrjun í upphafi þroska síns bæði á líkama og sál.

- **4-5 ára:** Lögð er áhersla á að auka hreyfiþroska, færni í sundi og að fyrstu kynni af sundíþróttinni verði jákvæð. Þetta er gert með fjölþættum æfingum<sup>1</sup> sem stuðla að bættum hreyfiþroska og örva hinar ýmsu skynstöðvar. Áhersla er lögð á að þjálfun fari fram í leikformi eins og við verður komið, æfingar séu skemmtilegar og að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- **6-12 ára:** Áhersla er lögð á að bæta tæknilega færni, aukið þol og kraft auk þess að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð og þroska félagslega færni. Þetta er gert með fjölþættum æfingum þar sem þjálfunaráhersla er einkum á aukinni tæknilegri færni. Reynt er að hafa æfingar skemmtilegar og þær feli í sér aukið þol, kraft og liðleika. Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma er kennd og séð til þess að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. Alla jafna er stefnt að því að börn í sundskóla séu orðin synd við lok námskeiðs.

<sup>1</sup> Með fjölþættum æfingum er átt við kennslu/æfingar sem miða að því að efla hreyfiþroska, bæta samhæfingu iðkenda og geta nýst í þeirri grein sem þeir hafa valið sér eða munu velja síðar.

- 13-15 ára:** Áhersluatriði fyrir þennan aldurshóp eru að auka þol, kraft og hraða auk þess að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni. Þá er reynt að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og þroska félagslega færni einstaklingsins með síaukinni þátttöku í almennu starfi deildarinnar. Kynnt er keppnis- og afreksíþróttamennska og sá hugsunarháttur og sjálfsagi sem nauðsynlegur er til að árangur náist. Einnig er sund kynnt sem jákvæður valkostur fyrir líkamsrækt og góðan félagsskap. Þetta er gert með fjölbættum æfingum með aukinni áherslu á þol, kraft og hraða án þess að áður lærð tækni tapist. Fræðsla um vöxt og þroska og heilbrigðan lífsstíl er mikilvægur þáttur í æfingum þessa aldurshóps sem og aukin félagsleg færni með þátttöku í starfi hinna ýmsu hópa og deildarinnar almennt. Allir unglingar fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu auk þess sem þeim sem hyggjast stunda keppni annars vegar og líkamsrækt hins vegar eru sköpuð jöfn tækifæri.
- 16 ára og eldri:** Hjá þessum aldurshópi eru allir þjálfunarþættir teknir fyrir og þjálfunarálag aukið verulega. Hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum er reynt að innleiða afrekshugsunarhátt. Fyrir þá sem vilja iðka sund sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins er reynt að skapa góða möguleika til þess. Þetta er gert með alhliða og fjölbættum æfingum þar sem allir þjálfunarþættir eru teknir fyrir með tilliti til stöðu og getu hvers einstaklings. Sérhæfð afreksþjálfun stendur til boða þeim sem stefna að þátttöku í keppni og þeim jafnframt gerð grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þurfi til að ná árangri í sundi. Gerður er greinarmunur á því hvort aðalmarkmið er að ná árangri í keppni annars vegar og hins vegar sundiðkun þar sem áherslan er á líkamsrækt, hreyfingu og félagsskap umfram keppnisárangur sem slíkan.

## 2.3 Kennslu- og æfingaskrá

Kennslu- og æfingaskrá sunddeildar Umf. Selfoss byggir á því sem að framan greinir varðandi sundþjálfun og keppni. Börnum og unglingum sem stunda sundþjálfun hjá deildinni er skipt í flokka/hópa eftir aldri og getu þar sem haft er að leiðarljósi að allir iðkendur fái sín tækifæri í samræmi við getu. Kennsla í sundi er að sjálfsögðu efst á blaði en einnig er lögð áhersla á stundvísi, eftirtekt (þ.e. að hafa hljóð og hlusta á þjálfarana), reglur varðandi hegðun í laug og hreinlæti ásamt ýmsum öðrum reglum varðandi umgegni í og við sundlaug og í búningasklefum. Æfingar eiga að vera byggðar upp með leikivafi ásamt þoli og tækni. Yfirþjálfari og þjálfarar endurskoða kennslu- og æfingaskrár allra hópa í upphafi hvers sundárs.

Tímatöflur fyrir æfingar er að finna í viðauka VII.

Sundiðkendum hjá deildinni er skipt í eftirfarandi hópa eftir aldri og getu:

- Ungbarnasund 2 mán.-4 ára
- Sundskólinn 5-8 ára
- Eirhópur 6-8 ára (nýbyrjuð með litla sundtækni)
- Koparhópur 6-8 ára (synd börn)
- Bronshópur 8-10 ára
- Silfurhópur 8-13 ára
- Títanhópur 10-13 ára
- Gullhópur 13 ára og eldri (lengra komnir)

### 2.3.1 Ungbarnasund

Námskeiðin eru einu sinni í viku í 10 vikur. Byrjendahópar í 30 mínútur og framhaldshópar í 45 mínútur. Á byrjendanámskeiðum eru börnin um það bil 2–6 mánaða. Í boði eru svo nokkur framhaldsnámskeið, þar sem elstu börnin eru um það bil fjögurra ára og farin að læra sundtökin.

### 2.3.2 Aðrir kennslu- og æfingahópar

**Sundskólinn** tvisvar í viku í 10 vikur

Sundskólinn er fyrir 5-8 ára börn sem ekki hafa náð sundtækninni. Kennarinn er með börnunum í lauginni og aðeins 7 þátttakendur eru á hverju námskeiði til að tryggja hámarks árangur og ánægju.

Alla jafna er miðað við að allir verði syndir að loknu námskeiðinu og geti hafið reglubundnar sundæfingar ef vilji er til.

**Eirhópur** tvisvar sinnum í viku (40 mín)

Vegalengd pr. æfingu: 200-500 m.

Geta synt:

- Haldið sér á marglyttufloti, með því að rétta úr sér.
- Spyrnt frá bakka og náð rennsli með andlit í kafi, a.m.k. 2,5 m.
- Hoppa af bakka í grunna laug.
- 10 m bringusund, með eða án hjálparkækja.
- 10 m skólabaksunds fótatökum, með eða án hjálparkækja.
- 8 m skriðsunds fótatökum (armar teygðir fram), með eða án hjálparkækja.
- Auk þess önnur þrepamarkmið í skólasundi fyrir 2. bekk. (Eirhópur er ekki starfandi veturinn 2011-2012)

**Koparhópur** tvisvar sinnum í viku (30 mín)

Vegalengd pr. æfingu: 300-800 m.

Geta synt:

- 15 m skólabaksund.
- 25 m bringusund.
- 12 m skriðsund, með eða án hjálparkækja.
- 12 m baksund, með eða án hjálparkækja.
- Auk þess önnur þrepamarkmið í skólasundi fyrir 4. bekk.

**Bronshópur** þrisvar í viku (45 mín):

Vegalengd pr. æfingu: 800-1500 m.

Geta synt:

- 50 m skólabaksund.
- 25 m skriðsund.
- 25 m baksund.
- 25 m bringusund, þar sem tímalágmark er 35 sek.
- 8 m kafsund.
- A.m.k. 15 m björgunarsund með skólabaksunds fótatökum.
- Kafa eftir hlut á 1–2 m dýpi eftir 5 metra sund
- A.m.k. 200 m bringusund, viðstöðulaust
- Auk þess önnur þrepamarkmið í skólasundi fyrir 7. bekk.

**Silfurhópur** þrisvar-fjórum sinnum í viku (40-60 mín):

Vegalengd pr. æfingu: Allt að 3000 m.

- Lögð er áhersla á þol, tækni- og liðleikaæfingar ásamt leikivafi.

- Sprett- og hraðapjálfun.

**Títanhópur** fimm sinnum í viku (60 mín):

Vegalengd pr. æfingu: Allt að 4000 m.

- Lögð er áhersla á þol, tækni- og liðleikaæfingar ásamt leikivafi.
- Sprett- og hraðapjálfun.
- Til að geta farið upp í gullhóp þurfa sundmenn að synda 66 m fjórsund undir 1,00 mín.

**Gullhópur** fimm sinnum í viku (80 mín):

Vegalengd í pr. æfingu: Allt að 6000 m.

- Lögð er áhersla á þol, tækni- og liðleikaæfingar ásamt leikivafi.
  - Sprett- og hraðapjálfun.
- (Gullhópur er ekki starfandi veturinn 2011-2012)

**Fullorðinssund** einu sinni í viku

- Lögð er áhersla á þol, tækni- og liðleikaæfingar

## 2.4 Keppni

Keppni barna og unglunga innan deildarinnar miðast við aldur og þroska og er þannig uppbyggð að hún hvetur til ástundunar og framfara svo auknar líkur verði á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

- **8 ára og yngri:** Ekki er stefnt að keppni í þessum flokki og fer hún þá nánast eingöngu fram innan deildarinnar. Mikil áhersla er lögð á að allir fái að vera með og enginn sé útilokaður vegna getu. Þess vegna er m.a. keppt í óhefðbundnum greinum eins og t.d. fótatökum. Í keppni þessa aldursflokka ræður leikgleðin fyrst og fremst ríkjum og allir fá viðurkenningu.
- **9-10 ára:** Keppni fer fram á mótum innan deildarinnar sem og á mótum með nágrannafélögum. Áhersla er lögð á liðakeppni og að allir fái að vera með óháð getu.
- **11-12 ára:** Keppni fer fram á mótum innan deildarinnar sem og á héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla er lögð á liðakeppni og að allir fái að vera með óháð getu.
- **13 ára og eldri:** Keppni fer fram á mótum innan deildarinnar sem og á héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Áhersla er lögð á liðakeppni og að allir fái að vera með óháð getu en þó er meira vægi lagt á keppni milli einstaklinga en hjá yngri aldurshópum.

### 2.4.1 Verðlaun og viðurkenningar

Veiting verðlauna og/eða viðurkenninga í keppni barna og unglunga hjá sunddeild Umf. Selfoss fylgir eftirfarandi áætlun sem er í samræmi við stefnu barna- og unglungastarfs ÍSÍ:

- 10 ára og yngri:** Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.
- 11-12 ára:** Lið/hópar vinna til verðlauna og einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- 13 ára og eldri:** Lið/hópar sem og einstaklingar vinna til verðlauna.



- d) Ekki er æskilegt að börnum eða yngri unglíngum séu veittar stórviðurkenningar, s.s. Íþróttamaður Umf. Selfoss, Árborgar, HSK eða annars, sbr. reglur viðkomandi aðila.
- e) Verðlaunaveitingar á viðburðum á vegum sunddeildar Umf. Selfoss skulu vera í anda þess sem kemur fram hér að framan.
- f) Sunddeildin veitir viðurkenningar fyrir t.d. ástundun, bætingar.

## 2.5 Iðkenda- /nemendareglur

- Iðkendur/nemendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í sundfatnaði þegar tíminn hefst.
- Iðkendur/nemendur gæti þess að skilja enga persónulega muni eftir, s.s. sundgleraugu
- Iðkendum/nemendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti á æfingum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa á sundlaugarbakka.
- Mikilvægt er að vera dugleg(ur) að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.
- Foreldrum/forráðamönnum er heimilt að horfa á æfingar sé þess vandlega gætt að það trufla æfinguna ekki á nokkurn hátt. Reyndar hvetur sunddeildin foreldra/forráðamenn til þess að fylgja börnum sínum á æfingar þar sem það ýtir undir áhuga og minnkar brottfall úr greininni.

## 2.6 Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt þjálfari láti af störfum. Það sama á við um aðra starfsmenn og stjórnarmenn deildarinnar.

## 2.7 Agavandamál og brot á iðkendareglum

- Iðkendur skulu fylgja þeim reglum sem deildin/þjálfari setur er varða hegðun og framkomu. Ef iðkandi á barns- og unglingsaldri hlýtir ekki þeim reglum getur þurft að hafa samband við foreldra/forráðamenn, láta þá vita af ástandinu og biðja þá um að sjá til þess að iðkandi hagi sér í samræmi við reglur og trufla ekki æfingar. Ef iðkandi á við ofvirkni eða önnur geðræn vandamál að etja er foreldri/forráðamaður hvattur til að gera þjálfara grein fyrir því. Foreldri/forráðamaður ber ábyrgð á því að iðkandi hafi ekki verulega truflandi áhrif á æfingar hópsins.
- Ef ofanefnt dugir ekki til að bæta hegðun og framkomu iðkanda er þjálfara heimilt að vísa iðkanda burt tímabundið og skal þjálfari tilkynna það iðkanda, foreldrum/forráðamönnum hans sem og yfirþjálfara.
- Ef endurtekið þarf að vísa iðkanda tímabundið frá æfingu skal þjálfari í samráði við yfirþjálfara og í samvinnu við iðkanda og foreldra/forráðamanna hans leita leiða til að bæta ástandið.
- Þjálfari, yfirþjálfari og stjórn geta í sameiningu ákveðið að vísa iðkanda alfarið frá æfingum, ef talið er að allar leiðir til úrbóta hafi verið reyndar. Foreldrum/forráðamönnum iðkanda er þá tilkynnt sú niðurstaða.

## 2.8 Skyldur þjálfara

Þjálfari skal ávallt koma vel undirbúinn á æfingu og vanda til kennslu. Hann er fyrirmynd iðkenda, heldur uppi reglu og aga á æfingum og leitast við að vera félaginu til sóma hvort heldur er á æfingum eða keppni. Þjálfari kemur vel fram við iðkendur og mismunar þeim ekki, er virkur á æfingum og laðar fram það besta hjá hverjum einstaklingi. Þjálfari vinnur eftir kennslu- og æfingaskrá deildarinnar, sem er a.m.k. endurskoðuð fyrir hvert sundár. Þjálfari skipuleggur hvern tíma fyrirfram og kennir með markvissum hætti.



Þjálfari á að hafa þekkingu á skyndihjálpi og ber skylda til að kynna sér allar öryggisreglur er lúta að viðkomandi aðstöðu. Búnað skal yfirfara fyrir hverja æfingu eins og þurfa þykir. Fara skal yfir grunnatriði öryggis á sundstað með iðkendum í byrjun hvorrar annar og/eða þegar iðkendur hefja þjálfun á ákveðnu sviði. Minna skal á öryggisreglur reglulega.

Þjálfari á að vera við sundlaug þegar æfingar fara fram, ef nauðsynlegt reynist fyrir þjálfara að yfirgefa staðinn, tekur aðstoðarþjálfari við þjálfun, ef ekki er aðstoðarþjálfari til staðar skal leita aðstoðar annarra þjálfara eða gera hlé á æfingum eða gefa fyrirmæli um æfingar sem ekki eru taldar fela í sér slyshættu. Þjálfara ber að gæta þess að iðkendur, sérstaklega yngri iðkendur, séu aldrei gæslulaus í sundlaug.

Þjálfara ber að virða og framfylgja forvarnarstefnu deildarinnar.

Þjálfari skal mæta tímanlega áður en æfing hefst og fylgja almennum húsreglum á sundstað sem og þeim reglum sem sveitarfélagið Árborg setur. Þjálfari ásamt iðkendum sér um að taka út og raða áhöldum og tækjum sem notuð eru við æfingar. Tryggja skal að rétt sé gengið frá öllum áhöldum í lok æfingar.

Þjálfara ber að tilkynna forföll til yfirþjálfara og aðstoðarþjálfara eins fljótt og auðið er. Hann ber ábyrgð á því að útvega forfallþjálfara í sinn stað. Takist honum það ekki skal hann tilkynna það til yfirþjálfara.

Varðandi nánari starfslýsingar yfirþjálfara er vísað í kafla 1.5.1 og þjálfara og aðstoðarþjálfara í viðauka V og VI við handbók þessa.

## 2.9 Áætlanagerð þjálfara

Þjálfari skipuleggur þjálfun hóps í samráði við yfirþjálfara í upphafi hvers tímabils og fyrir hverja æfingu eða mót og vandar öll vinnubrögð.

Í upphafi hvers tímabils gerir þjálfari áætlun fyrir allt tímabilið og ákveður í grófum dráttum hvernig þjálfun á tímabilinu verði háttað. Í áætluninni skal gera ráð fyrir öllum mótum á tímabilinu. Út frá því skipuleggur hann starfið og tímaseðil fyrir hvern tíma. Þannig fæst góð yfirsýn yfir þjálfunina og minni líkur eru á að það gleymist að taka fyrir ákveðna þætti í þjálfuninni.

## 2.10 Viðveruskráning

Þjálfari skráir viðveru nemenda á hverri æfingu. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda iðkenda og fá yfirlit yfir ástundun þeirra. Nota skal viðveruskráningarblöð sem yfirþjálfari útvegar þjálfara. Útfyllt eyðublöð skal afhenda yfirþjálfara við lok hvers mánaðar.

## 2.11 Sundfatnaður/búningar

Iðkendur og þjálfarar skulu ávallt vera hreinir og snyrtilegir til fara á mótum og öðrum uppákomum þar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins og leitast við að vera klæddir sundfötum/búningum deildarinnar og Ungmennafélags Selfoss.

Iðkendur geta í sumum tilvikum fengið lánaða búninga hjá öðrum iðkendum fyrir tilstilli þálfara vegna þátttöku í mótum og sýningum. Lán á búningum til iðkenda er á ábyrgð þjálfara. Fatnaði skal skila í sama ásigkomulagi og þegar þeir voru fengnir að láni.

## 2.12 Mót

Yfirþjálfari og þjálfarar í samráði við stjórn stuðla að því að veita þeim iðkendum sem hafa þroska og getu til tækifæri á að taka þátt í mótum við hæfi. Skal stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um keppni barna og unglinga höfð að leiðarljósi við þátttöku og val á mótum, sjá nánar í kafla 2.4. Þjálfari skal sjá um að tilkynna með góðum fyrirvara þátttöku í mótum með upplýsingum til iðkenda og aðstandenda þeirra. Við val á keppendum skal þjálfari taka tillit til hæfni, ástundunar og getu iðkandans. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að keppa á mótum við hæfi. Yfirþjálfari annast skráningu á mót og gjaldkeri greiðir mótagjöld.

Þjálfari heldur utan um sinn hóp á mótum og veitir keppendum stuðning, hvatningu og uppörvun. Hann skal brýna fyrir keppendum að vera félaginu til sóma hvar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins.

Á sundmótum á vegum deildarinnar skal ávallt farið eftir sundreglum SSÍ og FINA

Þegar mót eru haldin af deildinni skal huga að eftirfarandi þáttum:

1. Taka frá tíma í sundlaug.
2. Auglýsa mótið á viðeigandi stöðum.
3. Setja upp mótaskrá og láta prenta hana.
4. Leigja posa ef þarf.
5. Leigja hljóðkerfi ef þarf.
6. Skipulagning veitingasölu (ef við á).
7. Pantar verðlaunapeninga (yfirþjálfari/formaður/stjórn).
8. Íslenski fáninn og fáni Umf. Selfoss notaðir á mótum sunddeildar.
9. Auglýsingar stuðningsaðila settar upp ef það á við.
10. Gjafir til þátttakenda þegar það á við, sérstaklega þegar um yngri keppendur er að ræða. Tala við styrktaraðila í tíma.
11. Safna saman farandbikurum.
12. Setja upp lista með starfsmönnum mótsins:
  - a. Mótsstjóri.
  - b. Kynnir.
  - c. Tölvuvinnsla (æskilegt að tölva og prentari séu á staðnum).
  - d. Dómara- og starfsmannakaffi.
  - e. Umsjón með sundlaug.
  - f. Umsjón með búningsklefum – merking á þeim.
  - g. Miðasala.
  - h. Fréttaskrif/myndavél – sjá um að taka myndir á mótinu og skrifa frétt fyrir heimasíðu og héraðsfréttablöð.
  - i. Verðlaunaafhending.
  - j. Hjúkrunarfræðingur/læknir/sjúkrapjálfi/sjúkraflutningamaður til taks ef þátttakandi slasast.

Samkvæmt reglum SSÍ er mótsstjórn ábyrg fyrir því að:

- Aldur keppenda sé réttur.
- Keppendur séu félagsmenn þess liðs sem þeir keppa með.
- Keppendur séu tryggðir ef eitthvað gerist.

Á SSÍ-mótum sem deildin heldur fyrir SSÍ gilda sérreglur um mótsstjórn:

- Mótsstjórn er samsett samkvæmt reglum SSÍ.
- Mótshaldara er skylt að sjá til þess að löglegur fjöldi starfsmanna sé til staðar meðan á móti stendur.
- Fulltrúi SSÍ á að vera viðstaddur lokaundirbúning keppnissvæðis og mælingu á laug.
- Mótshaldari er algjörlega fjárhagslega ábyrgur fyrir mótinu.
- Mótshaldara er skylt að halda mótið í samræmi við áður ákveðna dagskrá samþykka af stjórn SSÍ.

Á sundmótum skal unnið í samræmi við staðfestar leiðbeiningar vegna sundmóta SSÍ og jafnframt skal kynna sérstaklega meðferð ágreiningsmála, kæruleiðir og áfrýjun úrskurða og þar með lögsögu dómstóla ÍSÍ.

Sjá nánar í sund- og mótareglum á heimasíðu SSÍ, [www.sundsamband.is](http://www.sundsamband.is).

## 2.13 Slys á æfingum og mótum

Mikilvægt er að boðleiðir séu skýrar ef slys ber að höndum og að allur búnaður sé til staðar auk þess sem aðgengi að honum sé gott. Allir þjálfarar skulu kynna sér geymslustað þessa búnaðar og ljúka námskeiði í skyndihjálpi eins fljótt og auðið er eftir að þjálfun er hafin. Sjúkrataska með nauðsynlegustu áhöldum er hjá starfsmönnum sundstaðarins. Við minniháttar áverka skal þjálfari eða aðstoðarmaður sækja viðeigandi búnað til starfsmanna sundstaðarins og sinna hinum slasaða eða biðja um aðstoð starfsmanna sundstaðarins.

### Við alvarlega áverka skal:

1. Veita fyrstu hjálpi
2. Hringja eftir neyðaraðstoð/sjúkrabíl í síma 112
3. Hafa samband við aðstandendur eða forráðamann hóps viðkomandi ef aðstandandi er ekki á staðnum.

Yfirþjálfari/þjálfarar bera ábyrgð á því að kanna hvort tilskilinn sjúkrabúnaður sé til staðar á sundstað og láta starfsmenn sundstaðarins vita ef svo er ekki.

Ef slys ber að höndum skal þjálfari skrá upplýsingar varðandi slysið á þar til gert eyðublað (sjá viðauka XII), kvitta fyrir og skila því til yfirþjálfara. Ávallt skal vera til staðar lækni, hjúkrunarfræðingur, sjúkrþjálfari, sjúkraflutningamaður eða aðili með sambærilega þekkingu þegar mót eða sýningar fara fram á vegum deildarinnar.

## 2.14 Afreksmenn

Stefna félagsins er að eiga afreksfólk í fremstu röð í öllum greinum sundíþróttarinnar.

Í þeim tilgangi leitast félagið við að skapa bestu aðstæður sem völ er á bæði hvað varðar húsnæði og aðstöðu en einnig með því að ráða þá bestu þjálfara sem völ er á hverju sinni og að þjálfun sé hagað þannig að um hámarksþjálfun sé að ræða með það í huga að iðkandinn nái settum markmiðum. Mikilvægt er að uppfræða iðkendur um alla þá þætti sem hafa áhrif á hámarksárangur s.s. næring, hvíld og sálrænir þættir s.s. stjórnun hugans. Stefnan skal ætíð sett á toppinn því það er mikilvægur hvati fyrir yngri iðkendur að hafa afreksmenn sem fyrirmyndir.

## 3. FJÁRMÁLASTJÓRN

### 3.1 Stefna deildarinnar

Það er stefna sunddeildar Umf. Selfoss að rekstur deildarinnar skuli vera hallalaus og að fjárreiður og bókhald hennar sé í samræmi við gildandi bókhaldslög, skattalög og lög um ársreikninga hverju sinni sem og þær verklagsreglur sem aðalstjórn Umf. Selfoss setur. Það er jafnframt stefna deildarinnar að fjárreiður yngri og eldri iðkenda sé aðskilið eins og kostur er enda leyfi eða gefi iðkendafjöldi tilefni til í samræmi við lög Umf. Selfoss.

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald. Bókhald er fært af bókara UMFS sem er með starfsaðstöðu á skrifstofu UMFS.

Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri UMFS hafa reglubundið eftirlit með fjármálum deildarinnar.

Gjaldkeri ber ábyrgð á greiðslu launa og reikninga og sér um að bókarí UMFS fái öll fylgiskjöl sem fyrst í hendurnar.

Sunddeild Umf. Selfoss hefur sett sér þá stefnu að þjálfarar séu ráðnir til starfa sem launþegar og að laun þeirra taki mið af menntun, reynslu, umfangi og fjölda iðkenda.

Gjaldkeri sér um daglegar fjárreiður deildarinnar í samráði við formann og aðra meðlimi stjórnar deildarinnar. Stjórn leggur fram ársreikning, skoðaðan af kjörnum skoðunarmönnum deildarinnar, fyrir aðalfund og gerir jafnframt fjárhagsáætlun fyrir hvert rekstrarár sem lögð er fyrir aðalfund til staðfestingar.

Tekjur sunddeildarinnar eru einkum:

- Árgjöld deildar
- Æfingagjöld iðkenda
- Styrktarfélagsgjöld
- Ágóði af íþróttamótum deildarinnar
- Styrkir frá aðalstjórn Umf. Selfoss og sveitarfélaginu Árborg
- Lottótekjur skv. skiptareglum og annað fjármagn til skipta
- Aðrar tekjuöflunarleiðir sem ekki rekast á við starf annarra deilda.

### 3.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru ársreikningar fyrri ára hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns, gjaldkera og yfirþjálfara en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund deildarinnar til samþykktar og þarf staðfestingu aðalfundar félagsins til að öðlast gildi. Deildinni er óheimilt að stofna til fjárskuldbindinga umfram fjárhagsáætlun nema með samþykki framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss, sbr. lög félagsins.

Ársreikning síðast liðins árs og fjárhagsáætlun fyrir komandi rekstrarár er að finna í viðauka VIII.

### 3.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri er ábyrgur fyrir innheimtu þeirra og markmiðið er að tryggja skilvísa greiðslu iðkenda á æfingagjöldum. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingátímabil (sept.-maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt á þann veg sem hagkvæmast þykir hverju sinni, t.d. með greiðsluþjónustu viðskiptabanka deildarinnar. Við vanskil tekur við sjálfvirkt innheimtuferli hjá greiðslu- og innheimtuþjónustu Motus.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem nán hefur 18 ára aldri eða foreldri/forráðamaður ólögráða iðkanda hafa samband við gjaldkera og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næsta mánuði eftir að honum hefur borist tilkynningin. Ekki er nóg að tilkynna úrsögn til þjálfara.

Deildin veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi reglum:

- Fyrsta barn greiðir fullt gjald (það barn sem er með flesta æfingatíma)
- Annað barn fær 15% afslátt
- Þriðja barn fær 25% afslátt
- Hvert barn eftir það fær 100% afslátt.
- Systkinaafsláttur gildir ekki um börn í íþróttaskóla

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega. Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

Bókhald yngri og eldri flokka er ekki aðskilið þar sem meðalaldur iðkenda deildarinnar er mjög lágur. Verði þess kostur, t.d. ef hægt verður að mynda nokkurn hóp iðkenda yfir 19 ára aldri er það stefna deildarinnar að aðskilja fjárreiður yngri og eldri hópa.

### 3.4 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur. Þjálfari á rétt á hækkun launa sýni hann áhuga og frumkvæði af því að sækja þjálfaranámskeið ÍSÍ og SSÍ.

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka IV og V. Stjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við yfirþjálfara.

### 3.5 Fjáraflanir

Fastar fjáraflanir sunddeildar Umf. Selfoss eru fyrst og fremst flöskusafnanir fjórum til fimm sinnum á ári. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

Reglur um fjáraflanir á vegum Umf. Selfoss er að finna í viðauka XIII.

### 3.6 Ábyrgð og tryggingar

Allir iðkendur, 18 ára og yngri, í sunddeild Umf. Selfoss eru tryggðir við skipulagðar æfingar og keppni innan lands á vegum félagsins með sömu tryggingarskilmálum og börn og ungmenni í grunnskólum sky. samningi Umf. Selfoss við sveitarfélagið Árborg. Þá taka ákvæði slysatryggingar íþróttafólks ÍSÍ til þeirra sem orðnir eru 16 ára, sjá viðauka XI. Ef slys ber að höndum á æfingu eða móti skal þjálfari kvitta fyrir og skila gögnum til gjaldkera, sjá eyðublað um tilkynningu um íþróttaslys í viðauka XII.

Þjálfarar Sunddeildarinnar eru slysa- og ábyrgðartryggðir.

### 3.7 Eignir

Yfirþjálfariog stjórn hefur yfirumsjón með eignum deildarinnar. Yfirþjálfari kemur með tillögur að kaupum á áhöldum og viðhaldi á þeim.

Yfirlit yfir eignir deildarinnar er að finna í viðauka IX.

## 4. ÞJÁLFAFARMENNTUN

### 4.1 Stefna deildarinnar

Sunddeild Umf. Selfoss vill geta státað af hæfum og vel menntuðum þjálfurum barna og unglunga og það er því stefna deildarinnar að ráða aðeins til starfa þjálfara sem hafa a.m.k. lágmarksmenntun samkvæmt kröfum ÍSÍ um menntun þjálfara eða stundi námskeið til að afla sér slíkra réttinda.

Að sama skapi vil sunddeild Umf. Selfoss að þjálfarar sem ráðnir eru til starfa auki og viðhaldi menntun sinni með t.d. reglulegri endurmenntun í formi námskeiða og/eða annars viðeigandi náms.

Sunddeildin reynir af fremsta megni að aðstoða þjálfara í störfum þeirra t.d. með því að útvega aðstöðu til samráðsfunda sem og í faglegu starfi ef við á.

Þá er það stefna deildarinnar að heildar fjöldi iðkenda á hvern þjálfara fari ekki yfir 25 og að á æfingum sé fjöldi iðkenda ekki fleiri en 13-15 á hvern þjálfara eftir aðstæðum.

#### **Menntun þjálfara:**

**Yfirþjálfari:** Sé með íþróttakennaramenntun eða sambærilegt.

**Aðstoðarþjálfarar og þjálfarar yngri barna:** Skuli vera með a.m.k. 1c-stig.

**Aldur:** Aðstoðarþjálfari skuli að lágmarki hafa náð eftirfarandi aldri:

- Þjálfun 12 ára og yngri: að lágmarki 20 ára
- Þjálfun 13 – 16 (18) ára: að lágmarki 25 ára.

#### **Annað:**

Sunddeildin mun aðstoða þjálfara við að ná nauðsynlegri menntun.

#### 4.1.1 Skyndihjálp

Yfirþjálfari og þjálfarar hjá félaginu skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði um skyndihjálp og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Ef þjálfari hefur ekki lokið slíku námskeiði við ráðningu skal hann leitast við að ljúka slíku námskeiði innan sex mánaða frá ráðningu. Yfirþjálfari aðstoðar við val á námskeiði.

Aðstoðarþjálfarar eru undanþegnir þessu ákvæði en eru engu að síður hvattir til þess að verða sér úti um þessa menntun.

#### 4.1.2 Þjálfaranámskeið

Deildin hvetur alla þjálfara til þess að sækja almenna hluta þjálfaranámskeiða ÍSÍ og SSÍ með því að styrkja þá til þess fjárhagslega.

Ef þjálfari er í mjög litlu starfshlutfalli getur deildin óskað þess að viðkomandi þjálfari skuldbindi sig til þess að starfa hjá deildinni í ákveðinn tíma samkvæmt nánara samkomulagi. Hætti þjálfari störfum hjá deildinni innan umsamins ráðningartíma á deildin endurkröfurétt á hlutfallslegum eftirstöðvum.

Þjálfari á rétt á hækkun launa sýni hann áhuga og frumkvæði af því að sækja námskeið ÍSÍ og SSÍ. Hækkunin kemur til framkvæmda að hausti og skal þjálfari þá hafa lokið a.m.k. einu stigi (1, 2, 3 og a, b, c) þjálfaranámskeiðs ÍSÍ eða SSÍ.

### 4.1.3 Dómaranámskeið

Deildin hvetur þjálfara til að öðlast réttindi sem sunddómarar og viðhalda þeim, það eykur þekkingu og skilning þeirra á íþróttinni og gerir þjálfara enn betur í stakk búna til þess að sinna sínu starfi.

### 4.1.4 Önnur þjálfaranámskeið

Námskeið sem haldin eru á vegum deildarinnar eru þjálfurum að kostnaðarlausu og gerir deildin þá kröfu um að þjálfarar mæti á þau námskeið.

Deildin stuðlar að því að þjálfarar sækji önnur góð þjálfaranámskeið sem í boði eru á hverjum tíma hérlendis og erlendis. Sækja má um styrki til stjórnar vegna námskeiða sem meta þau faglega í samvinnu við yfirþjálfara. Stjórn leitast við að afla styrkja fyrir þjálfara vegna áhugaverðra námskeiða. Þegar um hærri styrkveitingar er að ræða og/eða þjálfari er í mjög litlu starfshlutfalli getur deildin óskað þess að viðkomandi þjálfari skuldbindi sig til þess að starfa hjá deildinni í ákveðinn tíma. Hætti þjálfari störfum hjá deildinni innan umsamins ráðningartíma á deildin endurkröfurétt á hlutfallslegum eftirstöðvum.

## 4.2 Samráðsfundir og samstarf þjálfara

Sunddeild Umf. Selfoss vill skapa þjálfurum sínum sem besta aðstöðu til samráðs og samstarfs, m.a. með útvegum starfsaðstöðu og aðstoð við skipulagningu þjálfaramála. Deildin ætlast til þess að þjálfarar deildarinnar hafi með sér gott samstarf og fullt samráð um kennslu- og æfingaskrá og fylgi stefnu deildarinnar varðandi sundþjálfun og –keppni. Val á skipulagi þjálfunar er hins vegar ávallt í höndum og á ábyrgð yfirþjálfara sunddeildarinnar.

Brýnt er að þjálfarar sunddeildarinnar vinni eftir sömu vinnureglum m.t.t. aga, mætingar o.fl. til að samfella verði í íþróttalegu uppeldi barnanna. Því eru samráðsfundir þjálfara undir stjórn yfirþjálfara nauðsynlegir. Þjálfarar sunddeildarinnar skulu halda samráðsfundi a.m.k. einu sinni í mánuði yfir sundárið.

## 4.3 Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss

Lista yfir þjálfara sunddeildar Umf. Selfoss er að finna í viðauka III.



## 5. FÉLAGSSTARF

Það er mikilvægt að íþróttafélög bjóði upp á meira en reglubundnar æfingar. Samverustundir iðkenda utan æfinga og keppni er mikilvægur hlekkur í að þroska sálræna og félagslega færni hvers einstaklings. Sunddeild Umf. Selfoss hefur það á stefnuskrá sinni að halda upp öflugu félagsstarfi, jafnt meðal iðkenda sem og foreldra iðkenda og þá jafnvel í samvinnu við t.d. félagsmiðstöðvar eða íþrótt- og tómstundanefnd Árborgar.

### 5.1 Stefnumið félagsstarfs sunddeildarinnar

Því miður er félagsvitund á undanhaldi í samfélagi nútímans og með tilkomu tölvutækninnar, veraldarvefsins og síauknu framboði sjónvarpsefnis eru þess æ fleiri dæmi að börn og unglingar einangrist og taki sífellt minni þátt í leik og starfi jafnaldra sinna. Eitt af stefnumiðum félagsstarfs sunddeildarinnar er að sporna gegn þessari þróun, efla félagsanda og –vitund og vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi. Félagstarfið er miðað við þarfir hópsins og á að efla samkennd hópsins, þjálfra hópvinnu og tjáningu og gefa iðkendum færi á að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni. Þá á félagsstarf á vegum sunddeildarinnar að vera fræðandi og auka virðingu einstaklinganna fyrir náunganum og þeim reglum sem þjóðfélagið metur góðar og gildar. Með góðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast enn betur, eignast góða féлага og tengjast vináttuböndum.

Þessum stefnumiðum hyggst sunddeildin ná með því að börn og unglingar taki virkan þátt í starfi deildarinnar með foreldrum/forráðamönnum sínum og axli síaukna ábyrgð með auknum aldri og þroska. Þetta á t.d. við um fjáröflunarstarf deildarinnar þar sem iðkendur taka fullan þátt um leið og þeir hafa aldur til. Deildin reynir að sinna félagslegu starfi með ýmsum uppákomum. Þar er um að ræða bíó- og leikhúsferðir, skemmtikvöld, aðventukvöld í desember auk þess sem ávallt er farið út að borða saman eða t.d. í bíó eða keilu. Þá stendur deildin fyrir ýmsum öðrum uppákomum, s.s. æfingabúðum, ferðalögum o.fl.

### 5.2 Æfingabúðir

Yfirþjálfari og stjórn í samvinnu við foreldraráð ákveða hvenær farið er í æfingabúðir. Deildin hvetur til þess að iðkendur fari a.m.k. einu sinni á ári í æfingabúðir á vegum deildarinnar enda er það liður í að þroska iðkendur sem sundmenn, ekki síst hvað snertir aukinn félagslegan þroska. Í æfingabúðum er auk þess að æfa sund farið í ýmsa leiki, spil, gönguferðir o.fl.

### 5.3 Utanlandsferðir

Stjórn og yfirþjálfari í samvinnu við foreldraráð ákveða hvenær farið er í ferðir erlendis. Foreldraráð getur haft frumkvæði að slíkri ferð en lokaákvörðun liggur hjá stjórn og yfirþjálfara. Deildin hvetur til þess að iðkendur fari að lágmarki einu sinni, eftir að þeir komast á þrettánda aldursár, í keppnis- og/eða æfingaferð erlendis enda sé það liður í að þroska iðkendur sem sundmenn og gefa þeim tækifæri til að keppa, sýna og/eða æfa við bestu aðstæður sem völ er á. Einnig vinna ferðir sem þessar gegn brottfalli eldri iðkenda og efla félagsanda.

### 5.4 Skipulagning

Allar ferðir eru farnar í nafni sunddeildar Umf. Selfoss. Aldurstakmark iðkenda í ferðir erlendis er 13 ára og miðast aldursmörk við fæðingarár en ekki fæðingardag. Iðkendur og/eða foreldrar þeirra skulu sjá um og standa straum af öllum kostnaði vegna ferða erlendis.



Stjórn deildarinnar getur sótt um styrki fyrir kostnaði fararstjóra og iðkenda hjá sveitarfélagi, Umf. Selfoss, HSK eða öðrum styrktaraðilum og skal stjórnin leitast við að létta undir kostnaði iðkenda með styrkumsóknum.

Foreldrar/forráðamenn ófjárráða iðkenda þurfa að staðfesta þátttöku í utanlandsferðum með skriflegu samþykki sínu og fyrir þátttöku í fjáröflunum. Allir iðkendur 18 ára og eldri skulu jafnframt skila inn skriflegri staðfestingu á þátttöku í ferðinni og fjáröflunum vegna hennar. Eyðublað fyrir staðfestingu um þátttöku er að finna í viðauka X.

## 5.5 Fararstjórar

Tveir þjálfarar skulu að lágmarki fara með hópi iðkenda í æfingabúðir/ferð. Vegna þátttöku á mótum á vegum SSÍ (Norðurlanda- og Evrópumót og önnur mót á vegum SSÍ) skal deildin leitast við að greiða ferðakostnað tveggja þjálfara, enda séu þjálfarar jafnframt fararstjórar. Með ferðakostnaði er átt við akstur, flug og gistingu þá daga sem keppnisferð stendur. Foreldrar sem fara með hópi, hvort sem þeir starfa sem aðstoðarfararstjórar eða ekki, skulu sjálfir greiða allan ferðakostnað.

Ef um æfingaferð er að ræða greiðir hópurnir fyrir tvo þjálfara úr sameiginlegum fjáröflunarsjóði hópsins. Foreldraráð getur sótt um styrk til deildarinnar vegna þessa kostnaðar og skal beiðni um styrk berast stjórn a.m.k. þremur mánuðum fyrir brottför.

## 5.6 Fjárafilanir

Hópar geta í samvinnu við foreldraráð og stjórn haft sérstakar fjárafilanir vegna ferða erlendis. Allar fjárafilanir skulu vera í nafni sunddeildar Umf. Selfoss. Foreldraráð heldur utan um fjárafilanir hópa vegna utanlandsferða en bankareikningar eru stofnaðir á kennitölu deildarinnar með samþykki stjórnar og koma fram í bókhaldi hennar. Foreldraráði er ekki heimilt að skuldsetja hópa vegna ferðalaga án samþykkis stjórnar deildarinnar. Einn fulltrúi úr foreldraráði ber ábyrgð á bankareikningi hópsins.

Fjárafilanir skal bera undir stjórn deildarinnar og skal leitast við að fara ekki inn á fjárafilanir sunddeildar eða fastar fjárafilanir annarra deilda Umf. Selfoss.

Fjárafilanir skulu vera sameiginlegar fyrir hópinn sé þess kostur og ágóði af þeim renna í sameiginlegan sjóð hópsins. Ef um einstaklingsfjárafilanir er að ræða s.s. sölu á varningi, áheimum o.s.frv. skal merkja þá fjármuni iðkanda sérstaklega og þeir notaðir til að greiða ferðakostnað viðkomandi iðkanda. Hætti iðkandi við ferð af einhverjum sökum skulu þeir fjármunir sem hann hefur safnað í nafni deildarinnar fyrir ferðinni dreifast jafnt á aðra iðkendur hópsins. Undantekning frá þessu verður einungis gerð við sérstakar aðstæður og með samþykki foreldraráðs og stjórnar.

Fjárafilanir vegna utanlandsferða geta t.d. verið; sala varnings, áheit, útgáfa auglýsingabæklinga, útburður blaða, sýningar, mótahald o.fl.

Um allar fjárafilanir gilda reglur Umf. Selfoss sem samþykktar voru á aðalfundi félagsins og fylgja hér með í viðauka XII.

## 5.7 Atburðadagatal

Hér eru taldir upp fastir atburðir í starfi deildarinnar yfir árið. Dagatalið er í sífelldri vinnslu og getur tekið fyrirvaralausum breytingum. Ekki er um tæmandi upptalningu að ræða þar sem stundum er um að ræða atburði sem ekki eru endurteknir á hverju ári.

### Janúar

Flöskusöfnun eftir áramót – bíóferð, pizzakvöld, keila eða álíka í kjölfarið.

### Febrúar

Aðalfundur tímasettur og gengið frá bókhaldi síðasta árs.

---

**Mars**

Aðalfundur, ársskýrsla, reikningar og fjárhagsáætlun lögð fram.

Selfossmeistaramót.

Skemmtikvöld um miðjan mars – leikir, myndasýning, myndband eða álíka.

**Apríl**

Flöskusöfnun eftir páska – bíóferð, pizzakvöld, keila eða álíka í kjölfarið.

Bíó-/leikhúsfærð í lok apríl/byrjun maí.

**Maí**

Lokahóf sundárs – grillferð - leikir.

**Júní**

Sundskóli.

Sumarfrí fyrir iðkendur sem ekki hafa unnið til lágmarka á Aldursflokkeistaramót Íslands sem haldið er í kringum 20. júní ár hvert.

**Júlí**

Sumarfrí.

**Ágúst**

Sumarfrí.

**September**

Æfingar hefjast í byrjun september eða lok ágúst.

Flöskusöfnun um miðjan september – bíóferð, pizzakvöld, keila eða álíka í kjölfarið.

**Október**

Þórðarmótið – minningarmót um Þórð Gunnarsson í kringum 31. okt.

Skemmtikvöld um miðjan okt. – leikir, myndasýning, myndband eða álíka.

**Nóvember**

Flöskusöfnun um mánaðamót nóv./des. – bíóferð, pizzakvöld, keila eða álíka í kjölfarið.

**Desember**

Aðventukvöld – verðlaunaveiting, leikir o.fl.

## 6. FORELDRASTARF

### 6.1 Samskipti foreldra og þjálfara

Starfsemi sunddeildar Umf. Selfoss byggir að stærstum hluta á góðu og öfluggu foreldrastarfi. Ljóst er að hlutverk félagsins er að þjálfa einstaklinga í sundi með það að leiðarljósi annars vegar að úr verði afreksmenn og hins vegar að veita þeim félagslegt aðhald út frá uppeldissjónarmiðum. Öllum má vera ljóst að hluti þeirra sem æfa íþróttir eiga þess ekki kost að verða afreksmenn. Þeim er hins vegar jafn nauðsynlegt og hinum að stunda heilbrigðar íþróttir en hvatningin verður að koma í öðru en viðurkenningum fyrir fyrsta, annað eða þriðja sæti.

Foreldrum þarf að vera ljóst að uppeldi barnanna fer fram á heimilunum. Til aðstoðar heimilunum eru síðan skólar og félagasamtök sem hafa það að markmiði að efla einstaklinginn til sinna verka. Erfitt er að gera sér í hugarlund að vel takist að halda ungmennum á réttri braut í lífinu ef grunninn að uppeldinu vantar, þ.e.a.s. að ábyrgð á uppeldi barnanna sé varpað á skóla og félagasamtök. Jafnframt er rétt að minna á að nærvera og auðsýndur áhugi foreldra við barnið í tómstundum þess, t.d. með því að líta af og til við á æfingum, skilar sér í lengri dvöl barnsins í viðkomandi grein.

### 6.2 Foreldrastarf

Ábyrgð íþróttafélags eins og sunddeildar Umf. Selfoss er ekki síður mikil því með starfi þess er lagt fram gríðarlega stórt hlutverk í lífi þeirra er íþróttina iðka. Því má vera ljóst að samskipti þjálfara og foreldra þurfa að vera markviss og gagnkvæmar upplýsingar að berast frá heimilinu til þjálfaranna og öfugt. Til að þetta geti orðið verður hér á eftir gerð grein fyrir þeim almennu kröfum sem gerðar eru til iðkenda, þjálfara og foreldra vegna starfsemi sunddeildarinnar.

Iðkandi sem skráir sig á æfingar hjá sunddeild Umf. Selfoss greiðir þar æfingagjöld samkvæmt gildandi gjaldskrá hverju sinni. Gert er ráð fyrir því að hann mæti á hverja æfingu en boði forföll til þjálfara ef hann kemst ekki. Skrópi iðkandi á æfingum eða mæti ítrekað of seint ber þjálfara að hafa samband við foreldri og láta vita af fjarverunni. Komi upp hegðunarörðugleikar hjá iðkanda ræðir þjálfari þau við hann og ef um viðvarandi eða alvarleg vandamál er að ræða hefur hann samband við foreldra og gerir þeim grein fyrir ástandinu. Þá er og mikilvægt fyrir þjálfara að fá frá foreldrum eða forráðamönnum upplýsingar um breyttar heimilisaðstæður eða annað slíkt sem komið gæti fram í breyttri hegðun iðkandans.

#### **Gott samstarf við foreldra er mikilvægt**

Sunddeild Umf. Selfoss leggur mikla áherslu á gott samstarf við foreldra þeirra barna og unglinga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar ásamt góðu flæði upplýsinga til foreldra.

#### **Þátttaka foreldra í íþróttaiðkun barna sinna**

Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á sundmót og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara.

## Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir

Á sundmótum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem mótbyr, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteisi og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

## Fræðsla og upplýsingar

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum, keppni framundan og áherslur varðandi mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífennis.

## Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna

Að mati sunddeildar Umf. Selfoss stuðlar sundiðkun að jákvæðum lífsstíl barna og unglinga. Sundið er holl hreyfing og góð skemmtun. Með sundiðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda og er samvinna við foreldra er stór þáttur í starfi þjálfara.

Sunddeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í sundiðkun barna og unglinga.

Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss vilja sýna hverjum iðkanda virðingu og umhyggju og leggja áherslu á hrós og hvatningu og leiðbeina um hegðun og samskipti á æfingum og í keppni.

Íþróttamannsleg framkoma er eitt af því mikilvægasta í starfi sunddeildar Umf. Selfoss.

Reynt er af fremsta megni að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda áhyggjum í samræmi við stefnu deildarinnar hvað snertir fræðslu og forvarnir.

## Styðjum ástundun barnanna

Mikil áhersla er lögð á að brottfall úr sundi sé sem minnst og að góð samvinna sé við foreldra þar um. Ástæður þess að börn og unglingar hætta sundiðkun geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni, t.d. með breyttum áhugamálum. Hins vegar getur verið ástæða til þess að bregðast við þegar barn/unglingur hættir í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

## Þjálfarar vilja samvinnu

Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á hann/hana að setja. Sanngjörn gagnrýni og ábendingar geta hins vegar vel átt rétt á sér og þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss kappkosta að taka öllum ábendingum foreldra vel og reyna að koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur.

## Skilaboð til iðkenda

Sunddeild Umf. Selfoss leggur áherslu á að fræða iðkendur um mikilvægi heilbrigðis og hollustu. Þessir þættir eru órjúfanlegir sundinu og geta skipt sköpum ef árangur skal nást. Geysilega mikilvægt er að iðkendur skipuleggi vel hvenær þeir borða og hversu oft þeir borða á dag. Þá er ekki síður mikilvægt samhengið á milli æfinga/keppni og þess hvenær er matast. Skyndibitamatur svokallaður er ekki rétta fæðið fyrir sundiðkendur sem stefna að árangri við æfingar og keppni. Þá verður að neyta rétta fæðisins sem veitir iðkendum aukna orku og hjálpar þeim að hlaða forðabúrið að loknu erfiði.

Iðkendur verða einnig að átta sig á samhengi hvíldar og góðrar frammistöðu. Líkaminn þarf góða hvíld eftir erfiða æfingu og/eða keppni. Langar vökunætur gera ekkert annað en að draga úr afkastagetu einstaklingsins og auka hættu á meiðslum til muna. Því er mikilvægt að iðkendur hvílist vel milli æfinga/keppni svo líkaminn verði reiðubúinn undir komandi átök. Heilbrigður lífstíll er ekki síður mikilvægur hluti af sundinu en æfingin sjálf. Rétt mataræði, góð hvíld og útilokun vímuefna geta því skipt sköpum fyrir árangur og frammistöðu iðkanda í sund og lífinu sjálfu.

## 6.3 Foreldraráð

Kröfur foreldra til íþrótt- og tómstundastarfs barna sinna verða sífellt meiri og því er nauðsynlegt að foreldraráð starfi innan deildarinnar. Innan Sunddeildar Umf. Selfoss starfar því foreldraráð til að tryggja betri samvinnu við foreldra og auka og bæta upplýsingaflæði milli stjórnar og þjálfara deildarinnar og foreldra sundiðkenda.

### 6.3.1 Verksvið foreldraráðs

Foreldraráð er ætlað til þess að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir íþróttastarfið og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað félagsins. Góð samvinna heimila og sunddeildarinnar er kjörin leið til að efla starfið og jafnframt veita stjórn deildarinnar og þjálfurum aðhald. Foreldraráð lýtur yfirstjórn stjórnar sunddeildar.

#### Reglur fyrir foreldraráð sunddeildar Umf. Selfoss.

##### 1. grein.

Foreldraráð er vettvangur foreldra og forráðamanna sundiðkenda í sunddeild Umf. Selfoss. Þrjú foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn af stjórn sunddeildarinnar og mega þeir jafnframt ekki sitja í stjórn sunddeildarinnar. Skipa skal í foreldraráð fyrir 15. september ár hvert.

##### 2. grein.

Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst að:

- standa vörð um hagsmuni iðkenda í sunddeildinni,
- efla tengsl heimila og sunddeildarinnar,
- efla samskipti milli iðkenda, foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar,
- stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi,
- stuðla að betri árangri í starfi sunddeildarinnar.

##### 3. grein

Ef foreldraráð verða fleiri en eitt skal ákveðinn stjórnarmaður vera tengiliður viðkomandi foreldraráðs.

##### 4. grein.

Foreldraráð eða foreldrafundur ákveður hvernig það vill starfa til að reglum þessum og markmiðum 2. greinar verði náð.

## 7. FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF

Íþróttastarf er uppeldisstarf og þar er sundíþróttin engin undantekning. Eins og í öðru íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Sundþjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barnanna í orði og í verki.

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

### 7.1 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:

#### 7.1.1 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.

### 7.2 Vinátta, virðing og samskipti

Í sunddeild Umf. Selfoss er lögð áhersla á vináttu, gangkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist sundiðkunin 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.

#### 7.2.1 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, eftir-herma o.fl.)

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

**Efnislegt einelti:** Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrek-að 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:

1. Skal tilkynna það yfirþjálfara.
2. Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
3. Samband haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
4. Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn semur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
5. Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

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 iðkendur 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 sundæfinga 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.

Sjá nánar um viðbrögð við agavandamálum og brot á iðkendareglum í kafla 2.7.

## 7.3 Vímuvarnir

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Deildin hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra.

Þjálfarar eru fyrirmyndir iðkenda bæði í orði og í verki, deildin hvetur þjálfara til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum t.d. með því að vanda val á efni á persónulegum heimasíðum sínum eða takmarka aðgang að þeim.

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 sunddeild UMF. Selfoss sett sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir.



## 7.3.1 Stefna sunddeildar Umf. Selfoss í vímuvörnum

### 7.3.1.1 Forvarnargildi íþróttar

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

Sunddeild Umf. Selfoss vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu vímuefna og tóbaks í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

### 7.3.1.2 Neysla tóbaks og vímuefna

Félagið er andvíggt allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda og annarra félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, fjölskyldumót og keppni á vegum félagsins.

### 7.3.1.3 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.

### 7.3.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins og þar með 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 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 skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum sem og í daglegu lífi.



---

### **7.3.1.5 Samstarf við foreldra**

Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.

Félagið mun leggja áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis 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.

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

Sunddeild mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tólmstundastarfi barna og unglunga.

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

---

## 8. JAFNRÉTTISMÁL

### 8.1 Stefna deildarinnar

Sunddeild Umf. Selfoss sinnir til jafns þörfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Á þetta meðal annars við aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Sundeild Umf. Selfoss gerir ekki upp á milli barna og unglunga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis eða litarháttar. Hver einstaklingur hefur rétt til að vera metinn að eigin verðleikum.

Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss 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.

## 9. UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI

### 9.1 Stefna deildarinnar

Sunddeild Umf. Selfoss leitast við að ganga um umhverfi sitt af nærgætni og stuðlar af fremsta megni að því halda umhverfinu hreinu. Liður í því er dósasöfnun félagsins sem bæði stuðlar að endurnýtingu úrgangs og hreinsun umhverfisins auk þess að afla starfsemi deildarinnar fjár.

Deildin hefur eftirfarandi atriði að leiðarljósi:

- deildin hvetur til sparnaðar í keyrslu með því sameinast um bíla þegar sækja þarf mót út fyrir bæjarfélagið
- deildin hvetur iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar
- pappír skal að öllu jöfnu losaður á séstakar losunarstöðvar
- ruslafötur eru settar upp á æfinga- og keppnissvæðum
- áhorfendur og iðkendur eru upplýstir um staðsetningu ruslafatna
- tiltekt fer fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum deildarinnar
- deildin forðast ónauðsynlegar innpakkingar
- hvatt er til notkunar á margnota drykkjarbrúsum
- endurnýtanleg ílat eru flokkuð frá öðru sorpi
- íþróttasvæðið er reyklaust
- hugað er að aðgengi fyrir fatlaða
- allir eru upplýstir um stefnuna

### 9.2 Umgengni í Tíbrá félagsheimili Umf. Selfoss

Tíbrá er félagsheimili Umf. Selfoss og þar eiga allar deildir félagsins skáp sem þær geta geymt gögn í og einnig á hver deild pósthólf. Stjórn sunddeildar fundar 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 sunddeildinni beðnir um að ganga þar um af virðingu og umhyggju eins og um þeirra eigin heimili væri að ræða.

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 leirtau og borðbúnaði á rétta staði.
- Taka saman allt rusl.
- Sópa gólf ef þarf.
- Loka gluggum.
- Slökkva ljós.
- Setja öryggiskerfi á.
- Læsa útidyrhurð.
- Ef tjón verður á húsinu eða munum skal það tilkynnt til framkvæmdastjóra Umf. Selfoss.

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

# VIÐAUKI I: LÖG UMF. SELFLOSS

## Lög Ungmennafélags Selfoss

### 1. kafli Um Umf. Selfoss

#### 1. grein.

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

#### 2. grein.

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

#### 3. grein.

Keppnisbúningur og æfingabúningur félagsins skal vera í vínrauðum og hvítum aðallitum með hvíttri 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 öflugu og faglegu 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 íþróttagreinar 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 styrktarféлага sem hafa öll sömu réttindi og aðrir félagar. Ákveða skal félagsgjald styrktarféлага til deilda á aðalfundi viðkomandi deildar en til aðalstjórnar á aðalfundi Umf. Selfoss.

#### *9. grein.*

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

### **4. kafli** **Deildir**

#### *10. grein.*

Deildir skulu standa fyrir iðkun og eftir atvikum æfingum og keppni í viðurkenndum íþróttagreinum skv. skilgreiningu ÍÓÍ eða annarri starfsemi sem samrýmist markmiðum íþróttar 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 hvernar 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 stjórnarfundum. Kjörtímabil deildarstjórna er á milli aðalfunda viðkomandi deilda. Skytt er að halda stjórnarfundum reglulega. Halda skal sérstaka gjörðabók um stjórnarfundum og senda afrit fundargerða til framkvæmdastjórnar.

Heimilt er að stofna unglíngaráð innan deilda sem skal sérstaklega sjá um og vinna að eflingu starfsins hjá börnum og unglíngum. Unglíngaráð 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 unglíngaráðs. Halda skal fjárhag unglíngaráðs 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 félagi- 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 skylt að leggja fram endurskoðaðan ársreikning a.m.k. tveimur vikum fyrir aðalfund félagsins.

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

Dagskrá aðalfunda deilda skal vera sem hér segir:

1. Formaður deildarinnar setur fundinn.
2. Kosinn fundarstjóri.
3. Kosinn fundarritari.
4. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
5. Formaður leggur fram ársskýrslu deildarinnar
6. Gjaldkeri leggur fram og útskýrir endurskoðaða reikninga, sem síðan eru bornir undir atkvæði.
7. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun til afgreiðslu.
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.

### 15. grein.

Aðalfundur Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Aðalfundur 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 félagar:

2. Formenn allra deilda félagsins.
3. Fulltrúar deilda, sem kosnir eru á aðalfundi þeirra eða stjórn deildar tilnefnið skv. ákvörðun aðalfundar deildarinnar.

Hver félagi getur aðeins farið með eitt atkvæði.

Hver deild félagsins skal senda á aðalfund félagsins, auk formanns, einn fulltrúa fyrir hverja 100 féлага, og brot yfir þá tölu skv. félagatali um áramót.

Nánar um fulltrúakjör:

- 1 til 100 = " 1" fulltrúi
- 101 til 200 = " 2" fulltrúar
- 201 til 300 = " 3" fulltrúar
- 301 til 400 = " 4" fulltrúar
- 401 til 500 = " 5" fulltrúar
- 501 til 600 = " 6" fulltrúar
- 601 til 700 = " 7" fulltrúar
- o.s.frv.

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.
13. Kaffihlé.
14. Umræður og afgreiðsla tillagna.
15. Lagabreytingar.
16. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun aðalstjórnar til samþykktar og deilda til staðfestingar.
17. Ákveðin árgjöld félagsins og deilda

18. Stjórnarkjör:
1. Kosinn formaður.
  2. Kosinn gjaldkeri.
  3. Kosinn ritari.
  4. Kosnir tveir meðstjórnendur
19. Kosnir 2 skoðunarmenn og tveir til vara.
20. Kosning í jóla- og þrettándanefnd.
21. 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 fomanns, skipa aðalstjórn Umf. Selfoss. Aðalstjórn Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins milli aðalfunda. Meirihluti atkvæða ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Fyrsta fund aðalstjórnar skal boða innan 15 daga frá aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal að jafnaði funda mánaðarlega og skulu aðalstjórnarfundir tímasettir fyrir allt árið á fyrsta fundi eftir aðalfund. Halda skal sérstaka gjörðabók um aðalstjórnarfundi.

*20. grein.*

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

## **7. kafli Heiðursviðurkenningar**

*21. grein.*

Aðalfundur getur kosið heiðursfélaga Umf. Selfoss hvern þann sem unnið hefur 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 íþróttakarlar og íþróttakonu ársins hver í sinni deild, setja reglur þar um og veita verðlaun. Deildir skulu skila tilnefningum íþróttakarls og íþróttakonu Umf. Selfoss til aðalstjórnar eigi síðar en 31. desember. Með tilnefningum fylgi greinargerð um íþróttalegan árangur á árinu.

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

Við valið skal tekið mið af eftirfarandi:

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

## **8. kafli**

### **Slit Umf. Selfoss**

### *24. grein.*

Ef félagið verður lagt niður verða eigur þess afhentar íþróttá- og tómstundanefnd Árborgar til varðveislu.

## **9. kafli**

### **Lagabreytingar og gildistaka**

### *25. grein.*

Lögum þessum má eingöngu breyta á lögsmætum 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 amk. 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: STJÓRN SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS VETURINN 2011 -2012

Sigríður Runólfsdóttir, formaður  
Gsm: 895 9716  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Jóhanna M. Eðvaldsdóttir, gjaldkeri  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com) eða [gjaldkeri@hotmail.com](mailto:gjaldkeri@hotmail.com)

Katrín Þráinsdóttir, ritari  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Edda Björk Ólafsdóttir, meðstjórnandi  
Gsm: 867 9927  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Elín M. Karlsdóttir, meðstjórnandi  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

**Varastjórn:**  
Sigurbjörg Björnsdóttir  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Hilda Pálmadóttir  
[sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

---

## VIÐAUKI III: ÞJÁLFARAR SUNDDEILDAR UMF. SELFOSS

**Ragnar Jónasson** er yfirþjálfari sunddeildar Selfoss. Hann hefur æft og keppt í sundi með UMFN og Keflavík. Hann þjálfaði sundlið Voga á Vatnsleysuströnd í einn vetur. Ragnar hefur unnið með ýmsu íþróttafólki á síðustu árum og hefur áhuga á þjálfun og eflingu sundíþróttarinnar.

**Guðbjörg H. Bjarnadóttir** þjálfar yngri flokka. Guðbjörg hefur mikla reynslu af því að starfa við þjálfun og kennslu sunds en hún hefur m.a. kennt ungbarnasund á Selfossi frá árinu 1991. Guðbjörg er íþróttakennari að mennt og æfði og keppti í sundi á árum áður.

# VIÐAUKI IV: RÁÐNINGARSAMNINGUR YFIRÞJÁLFA

Sunddeild Umf. Selfoss, kt. 690390-2649, hér eftir nefnd sunddeild, og \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, kt. \_\_\_\_\_ hér eftir nefndur yfirþjálfari gera með sér svohljóðandi  
samning:

Sunddeild ræður \_\_\_\_\_ sem yfirþjálfara sunddeildar frá og með  
\_\_\_\_\_

## 1. Starfssvið

Yfirþjálfari er ábyrgur fyrir framkvæmd þjálfunar hjá sunddeild og að gefa iðkendum færi á að ná hámarksárangri í iðkun sinni.

Nánar vísast í starfslýsingu sem fylgir samningnum og telst hluti hans.

## 2. Ráðningartími og uppsagnarákvaði

Gildistími samnings er frá og með \_\_\_\_\_ til og með \_\_\_\_\_.

Samningurinn er uppsegjanlegur af hálfu beggja aðila á samningstímanum með þriggja mánaða fyrirvara frá og með næstu mánaðamótum eftir að uppsögn er lögð fram. Uppsögn samningsins skal vera skrifleg.

Þremur mánuðum áður en samningur rennur út skulu sunddeild og yfirþjálfari tilkynna um hvort þau hafi vilja til að endurnýja starfssamning fyrir næsta sundár.

## 3. Starfskjör

Mánaðarlaun yfirþjálfara eru kr. \_\_\_\_\_ á mánuði. Laun skulu greidd með jöfnum mánaðarlegum greiðslum í lok hvers mánaðar á samningstímanum.

Auk hefðbundinna mánaðarlauna hefur yfirþjálfari tekjur af annarri þjálfun á vegum sunddeildar. Skulu þær greiðslur miðast við hlutfall tekna af námskeiðum og nema \_\_\_\_%.

## 4. Annað

Yfirþjálfari er sá starfsmaður sunddeildar sem mest mæðir á í samskiptum við hagsmunaaðila, s.s. iðkendur, foreldra, forráðamenn íþróttamannvirkja og fjölmiðla. Yfirþjálfari skal í öllum samskiptum við hagsmunaaðila gæta þess að koma fram af sanngirni og heiðarleika.

Dags. \_\_\_\_\_

F.h. sunddeildar Umf. Selfoss

Yfirþjálfari

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Starfslýsing yfirþjálfara

<b>Starfsheiti:</b>	Yfirþjálfari sunddeildar Umf. Selfoss
<b>Næstu yfirmenn:</b>	Stjórn sunddeildar Umf. Selfoss
<b>Næstu undirmenn:</b>	Þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss

### 1. Hlutverk

Hlutverk yfirþjálfara er að samhæfa og stýra þjálfun iðkenda á vegum sunddeildar Umf. Selfoss.

Stefna með þjálfun er tvíþætt:

- Að gefa iðkendum kost á að ná árangri í greininni í samræmi við ástundun og áhuga.
- Að veita og efla sjálfstraust iðkenda og stuðla að félagsþroska þeirra.

Yfirþjálfari samhæfir þjálfun deildarinnar, veitir iðkendum og þjálfurum nauðsynlegt aðhald. Hann er stjórn sunddeildar til samræðs um þá þætti sem snúa að faglegu starfi deildarinnar.

### 2. Helstu verkefni

Eftirfarandi eru helstu verkefni yfirþjálfara sunddeildar Umf. Selfoss. Upptalningin er ekki tæmandi:

- Undirbúningur sundárs
  - Yfirþjálfari leggur í upphafi sundárs fram áætlanir um þjálfun, þátttöku í mótum og helstu félagslega viðburði.
  - Yfirþjálfari leggur einnig fram markmið varðandi árangur næsta sundárs.
  - Yfirþjálfari boðar til fundar með foreldrum sundmanna og kynnir fyrir þeim starf og áherslur vetrarstarfsins.
  - Áætlanir yfirþjálfara taka gildi eftir umfjöllun og samþykki stjórnar.
- Þjálfun
  - Yfirþjálfari útdeilir verkefnum til þjálfara sunddeildar.
  - Yfirþjálfari er einn af þjálfurum sunddeildar og annast þjálfun iðkendahópa samkvæmt verkefnaskrá.
  - Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með starfi annarra þjálfara. Hann ber ábyrgð á að gerðar séu þjálfunaráætlanir og þeim sé fylgt eftir í daglegri þjálfun.
  - Skráning árangur og endurgjöf. Yfirþjálfari ber ábyrgð á að árangur sundmanna sé skráður eins og kostur er og að þeir fái upplýsingar um frammistöðu og framvindu.
- Skipulagning móta og keppnisferða
  - Yfirþjálfari skipuleggur keppnisferðir í samvinnu við fulltrúa stjórnar sunddeildar ef þess þarf með.
  - Yfirþjálfari tilkynnir stjórn sunddeildar og iðkendum um mót með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara sé þess kostur.
- Önnur sundkennsla
  - Yfirþjálfari hefur um sjón með annarri sundkennslu á vegum sunddeildar UMF Selfoss.
  - Yfirþjálfari skipuleggur aðra sundkennslu og skylda starfsemi í samvinnu við stjórn sunddeildar og aðra þjálfara deildarinnar.. Hann annast kynningu á slíkri starfsemi og skipuleggur verðlagningu og innheimtu fyrir slíka starfsemi í samvinnu við stjórn sunddeildar.
- Iðkendaskrá
  - Yfirþjálfari heldur saman iðkendaskrá og sendir mánaðarlega til stjórnar.
- Ráðning þjálfara sunddeildar

- Yfirþjálfari velur aðra þjálfara til starfa í samvinnu við stjórn sunddeildar. Stjórn sunddeildar sér um gerð samninga varðandi kaup og kjör einstakra þjálfara að undangengnu samráði við yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari velur aðra þjálfara til starfa í samvinnu við stjórn sunddeildarinnar. Stjórn deildarinnar sér um gerð ráðningarsamninga við einstaka þjálfara að undangengnu samráði við yfirþjálfara.
- Samskipti
  - Yfirþjálfari annast dagleg samskipti við forráðamenn íþróttamannvirkja Árborgar vegna verkefna þeirra sem hann stýrir.
  - Yfirþjálfari annast samskipti við foreldra og iðkendur í samvinnu við aðra þjálfara sunddeildar. Yfirþjálfari sér um samskipti við foreldra vegna vandamála iðkenda, s.s. vegna hegðunar og/eða mætinga.
  - Yfirþjálfari tekur þátt í samstarfi og situr fundi yfirþjálfara annarra deilda innan Umf. Selfoss.

### 3. Samskipti

- Forráðmenn íþróttamannvirkja
  - Yfirþjálfari annast dagleg samskipti við forráðamenn íþróttamannvirkja Árborgar vegna verkefna þeirra sem hann stýrir.
- Foreldrar og iðkendur
  - Yfirþjálfari annast samskipti við foreldra og iðkendur í samvinnu við aðra þjálfara sunddeildar. Yfirþjálfari sér um samskipti við foreldra vegna vandamála, s.s. vegna hegðunar og/eða mætinga.
  - Yfirþjálfari annast kynningu á starfsemi fyrir foreldrum og iðkendum.
- Samskipti við stjórn
  - Stjórn getur kallað yfirþjálfara inn á stjórnarfundi þar sem hann gerir grein fyrir stöðu mála í þjálfun, næstu mótum og viðburðum. Þá fer hann yfir önnur mál sem við koma þjálfun, keppni, ástundun iðkenda og aðra þætti sem við koma starfsemi sunddeildarinnar.
- Samskipti við yfirþjálfara annarra deilda
  - Yfirþjálfari á samskipti við yfirþjálfara annarra deilda og situr samráðsfundi sem hann er boðaður til.

# VIÐAUKI V: RÁÐNINGARSAMNINGUR ÞJÁLFARA

Sunddeild Umf. Selfoss, kt. 690390-2649, hér eftir nefnd sunddeild, og \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, kt. \_\_\_\_\_ hér eftir nefndur þjálfi gera með sér svohljóðandi  
samning:

Sunddeild ræður \_\_\_\_\_ sem þjálfi sunddeildar frá og með  
\_\_\_\_\_

## 1. Starfssvið

Þjálfi er ábyrgur fyrir framkvæmd þjálfunar ákveðinna hópa hjá sunddeild og að gefa  
iðkendum færi á að ná hámarksárangri í iðkun sinni. Þjálfi skal starfa í samráði við  
yfirþjálfara.

Nánar vísast í starfslýsingu sem fylgir samningnum og telst hluti hans.

## 2. Ráðningartími og uppsagnarákvæði

Gildistími samnings er frá og með \_\_\_\_\_ til og með \_\_\_\_\_.

Samningurinn er uppsegjanlegur af hálfu beggja aðila á samningstímanum með þriggja  
mánaða fyrirvara frá og með næstu mánaðamótum eftir að uppsögn er lögð fram. Uppsögn  
samningsins skal vera skrifleg.

Þremur mánuðum áður en samningur rennur út skulu sunddeild og þjálfi tilkynna um hvort  
þau hafi vilja til að endurnýja starfssamning fyrir næsta sundár.

## 3. Starfskjör

Mánaðarlaun þjálfara eru kr. \_\_\_\_\_ á mánuði. Laun skulu greidd með jöfnum  
mánaðarlegum greiðslum í lok hvers mánaðar á samningstímanum. Auk hefðbundinna  
mánaðarlauna hefur yfirþjálfi tekjur af annarri þjálfun á vegum sunddeildar. Skulu þær  
greiðslur miðast við hlutfall tekna af námskeiðum og nema \_\_\_%.

## 4. Annað

Þjálfi skal öllum í samskiptum við hagsmunaaðila, s.s. iðkendum, foreldra, forráðamenn  
íþróttamannvirkja og fjölmiðla, gæta þess að koma fram af sanngirni og heiðarleika.

Dags. \_\_\_\_\_

F.h. sunddeildar Umf. Selfoss

þjálfi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Starfslýsing þjálfara

<b>Starfsheiti:</b>	Þjálfari hjá sunddeild Umf. Selfoss
<b>Næstu yfirmenn:</b>	Stjórn sunddeildar Umf. Selfoss
<b>Næstu undirmenn:</b>	Aðstoðarþjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss

### 1. Hlutverk

Þjálfari sér um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda og starfar í samráði við yfirþjálfara. Þjálfari sér um sinn hóp á æfingum, keppnisferðum og mótum, auk þess að koma að félagsstarfi innan hópsins og/eða deildarinnar.

Markmið með þjálfun er tvíþætt:

- Að gefa iðkendum kost á að ná árangri í greininni í samræmi við ástundun og áhuga.
- Að veita og efla sjálfstraust iðkenda og stuðla að félagsþroska þeirra.

Þjálfari skipuleggur þjálfun hóps í samráði við yfirþjálfara í upphafi hvers tímabils og fyrir hverja æfingu eða mót og vandar öll vinnubrögð.

Í upphafi hvers tímabils gerir þjálfari áætlun fyrir allt tímabilið og ákveður í grófum dráttum hvernig þjálfun á tímabilinu verði háttað. Í áætluninni skal gera ráð fyrir öllum mótum á tímabilinu.

### 2. Helstu verkefni

Eftirfarandi eru helstu verkefni þjálfara hjá sunddeild Umf. Selfoss. Upptalningin er ekki tæmandi:

- Undirbúningur sundárs
  - Þjálfari skipuleggur í upphafi sundárs þjálfun sinna hópa, þátttöku í mótum og helstu félagslega viðburði í samráði við yfirþjálfara.
  - Þjálfari vinnur að markmiðssetningu fyrir sína hópa varðandi árangur næsta sundárs í samráð við yfirþjálfara.
  - Þjálfari gerir áætlun um þjálfun á tímabilinu í samráði við yfirþjálfara.
  - Áætlanir þjálfara eru háðar samþykki yfirþjálfara.
- Þjálfun
  - Þjálfari vinnur undir stjórn yfirþjálfara sem útdeilir verkefnum við þjálfun til þjálfara sunddeildar.
  - Þjálfari vinnur samkvæmt kennslu- og æfingaskrá sunddeildar.
  - Þjálfari fyllir út tímaskýrslu sína eigi síðar en síðasta dag mánaðar og kemur henni til yfirþjálfara eða skilur eftir í viðeigandi möppu.
- Skipulagning móta og keppnisferða
  - Þjálfari skipuleggur keppnisferðir í samvinnu við yfirþjálfara og fulltrúa stjórnar sunddeildar ef þess þarf með.
- Ut anumhald um iðkendaskrár
  - Þjálfari aðstoðar yfirþjálfara við skráningu iðkenda og breytingar á iðkendafjölda óski yfirþjálfari þess.
- Annað
  - Þjálfari sér um að koma skilaboðum varðandi atburði á vegum deildarinnar, s.s. fjáraflanir og aðra atburði, til iðkenda feli yfirþjálfari honum það.

### 3. Samskipti

- Foreldrar og iðkendur
  - Þjálfari annast samskipti við foreldra og iðkendur í samvinnu við aðra yfirþjálfara sunddeildar. Þjálfari tilkynnir yfirþjálfara ef upp koma vandamál, s.s. vegna hegðunar og/eða mætinga. Yfirþjálfari sér um samskipti við foreldra/forráðamenn vegna slíkra mála.



- 
- Þjálfari aðstoðar yfirþjálfara við kynningu á starfsemi sunddeildar fyrir foreldrum og iðkendum.
  - Samskipti við stjórn
    - Þjálfari kemur inn á stjórnarfundum sunddeildar sé þess óskað og gerir grein fyrir stöðu mála í þjálfun, næstu mótum og viðburðum. Þá fer hann yfir önnur mál sem við koma þjálfun, keppni, ástundun iðkenda og aðra þætti sem við koma starfsemi sunddeildarinnar óski stjórn sunddeildar þess.

---

## **VIÐAUKI VI: STARFSSKYLDUR AÐSTOÐARÞJÁLFARA**

- Aðstoðarþjálfari vinnur undir stjórn yfirþjálfara og þjálfara.
- Aðstoðarþjálfari er þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Hann aðstoðar við kennslu, mót og félagsstörf. Í forföllum þjálfara sér aðstoðarþjálfari um þjálfun hóps.
- Aðstoðarþjálfari fylgir æfingaáætlun þjálfara og ber ábyrgð á æfingum í forföllum þjálfara.
- Aðstoðarþjálfara ber að mæta á samráðsfundi þjálfara.
- Aðstoðarþjálfari fyllir út tímaskýrslu sína eigi síðar en síðasta dag mánaðar og kemur henni til yfirþjálfara eða skilur eftir í viðeigandi möppu.

## VIÐAUKI VII: ÆFINGAHÓPAR 2012

Hópur	Mæting í viku	Aldur	Æfingar í	Þjálfari*	Laug
Koparhópur	2x	6-8 ára	sept.-des. og jan.-apr.	GB	Innilaug
Bronshópur	3x	8-10 ára	sept.-des. og jan.-apr.	GB	Innilaug
Silfurhópur	5x	10-13 ára	sept.-des. og jan.-apr.	RJ	Útilaug
Títanhópur	5x	Lengra komnir	sept.-júní	RJ	Útilaug

Þeir sem æfa með títan- eða silfurhóp en keppa ekki æfa 3x í viku.

\* RJ = Ragnar Jónasson

\* GB = Guðbjörg Bjarnadóttir

## VIÐAUKI VIII: FJÁRHAGSÁÆTLUN 2012

### REKSTRARTEKJUR

Framlög og styrkir	890.000
Tekjur af mótum	15.000
Auglýsingatekjur	450.000
Æfingagjöld	800.000
Aðrar tekjur	970.000
Rekstrartekjur alls	3.125.000

### REKSTRARGJÖLD

Laun og verktakagreiðslur	2.285.000.
Áhöld og tæki	55.000
Þátttaka í mótum	200.000
Kostnaður v/mótahaldsr	100.000
Rekstur skrifstofur/deildar	160.000
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	5.000
Kostn. v/samkeppnisrekstrar	20.000
Önnur gjöld	80.000
Rekstrargjöld alls:	2.905.000

Hagnaður (tap) án fjármagnsliða	220.000
---------------------------------	---------

### FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD

Vaxtatekjur	100.000
Vaxtagjöld	-3.000
Þjónustugjöld banka	-4.500
Fjármagnstekjuskattur	-6.500
	86.000

**Hagnaður (tap)  
tímabilsins:**

	306.000
--	---------

# VÍÐAUKI IX: EIGNIR SUNDDEILDAR UMF. SELFÓSS

Eigur sunddeildar UMFS

Fjöldi	Hlutur
1	Þjálfarataska
1	ávaxtahnífur
1	Skurðarbretti
1	Sími
1	Net stórt
2	Net lítil
18	Dýnur
10	Korkar
9	Núðlur
6	Stórir millifótakútar
13	Litlir millifótakútar
10	Uggar
	Sippubönd
	Efni í sippubönd
1	Míkrófónn
1	Löng gúmmíteygja
1	Band utan um ökkla til að varna of víðu fótataki
1	Band utan um hné til að varna of víðu fótataki
1	Stór plastkarfa með loki
	Litlar körfur f. áhöld
2	Talnagrindur
4	Umfs fánar
2	Sundpokar
4 pör	Froskalappir
2	Klukkan
4	Plastmöppur
11	Klukkan
2	Flautur
12	Pennar
1	Blýantur
5	Verðlaunapeningar
2	Rafhlöður
10	Púlsmælar + teygjur
16 pör	Spaðar
1	Sjúkrakassi
1	Strechcordz (landteygja)

# VIÐAUKI X: SAMÞYKKI FYRIR ÞÁTTTÖKU Í UTANLANDSFERÐ

Sunddeild Umf. Selfoss

## Samþykki fyrir þátttöku í utanlandsferð

Ég, undirritaður forráðamaður, samþykki að:

Nafn \_\_\_\_\_

kennitala \_\_\_\_\_

iðkandi \_\_\_\_\_-hóp taki þátt í fyrirhugaðri æfinga-/keppnisferð til

Land og tímasetning \_\_\_\_\_

Ég lýsi jafnfram yfir að að iðkandi og forráðamaður/-menn munu taka þátt í fjáröflun fyrir ferðina:

Já

Nei, taka ekki þátt í fjáröflun

Hægt er að hafa samband í síma \_\_\_\_\_ eða

netfang \_\_\_\_\_ vegna fjáraflana.

Með undirskrift staðfesti ég að sunddeild Umf. Selfoss er heimilt að greiða staðfestingargjald á flugfaraseðli. Undirritaður gerir sér grein fyrir að söfnunarfé verður ekki endurgreitt nema vegna sérstakra aðstæðna og þá aðeins með samþykki stjórnar sunddeildarinnar. Velji iðkandi að hætta iðkun, þ.e ekki vegna veikinda, slyss eða annarra óviðráðanlegra orsaka, áður en að ferð kemur verður söfnunarfé hans ekki endurgreitt.

Undirskrift forráðamanns \_\_\_\_\_

# VIÐAUKI XI: REGLUGERÐ ÍSÍ UM GREIÐSLU BÓTA VEGNA ÍPRÓTTASLYSA

## 1. grein

Slysatrygging íþróttafólks ÍSÍ tekur til slysa, sem verða við íþróttaiðkanir þeirra, sem orðnir eru 16 ára og eru sannanlega félagar í viðurkenndum íþrótt- og ungmennafélögum og sem ekki njóta bóta, skv. 3. mgr. 24.gr. almannatryggingalaga. Þeir íþróttaiðkendur, sem hafa atvinnu af íþróttaiðkun sinni sbr. reglugerð heilbrigðis- og tryggingaráðuneytis dags. 22. mars 2002, fá ekki bætur skv. reglugerð þessari, enda eru þeim tryggðar bætur hjá TR. Þeir íþróttaiðkendur, sem eru óvinnufærir í 10 daga eða meira fá ekki bætur skv. reglugerð þessari, enda eru þeim tryggðar bætur hjá TR sbr. reglugerð heilbrigðis- og tryggingaráðuneytis dags. 22. mars 2002.

## 2. grein

Með íþróttaiðkun er átt við keppni á vegum íþróttafélaga skv. 1. gr. svo og skipulagðar íþróttæfingar sem haldnar eru á vegum þessara aðila, undir stjórn þjálfara með það að markmiði að taka þátt í keppni. ÍSÍ áskilur sér rétt til að hafna erindum, vegna íþróttaslysa, sem eiga sér stað í æfingum og keppni sem eru fyrir 30 ára og eldri.

## 3. grein

Slys sem verða á ferðum til eða frá æfingum eða keppni falla ekki undir slysatryggingar íþróttafólks skv. reglugerð þessari. Það sama gildir um slys í búningsherbergjum og baðklefum og slys á keppnisferðalögum, innanlands sem utanlands, nema þau sem verða við æfingar eða keppni, sbr. 2. gr.

*ÍSÍ endurgreiðir ekki kostnað vegna kaupa á lyfjum, tannviðgerðir, sjúkraflutningakostnað, stoðtæki og kostnað vegna sjúkraþjálfunarbeiðni.*

## 4. grein

Tilkynningu um íþróttaslys skal senda skrifstofu ÍSÍ á eyðublaði sem liggur frammi á skrifstofu ÍSÍ og einnig má ná í á heimasíðu ÍSÍ, [www.isisport.is](http://www.isisport.is) Skal tilkynningin vera undirrituð af hinum slasaða og þjálfara hans og stimpluð af íþróttafélaginu. Einnig skal fylgja beiðni læknis um sjúkraþjálfun ef óskað er eftir endurgreiðslu vegna sjúkraþjálfunar.

## 5. grein

Bætur slysatrygginga ÍSÍ nema allt að 80% af kostnaðarhluta sjúklings vegna sjúkraþjálfunar og beinnar læknismeðferðar, skv. opinberum taxta TR. Ef hinn slasaði þarfnast meðhöndlunar hjá sjúkraþjálfara oftast en tuttuguogfimm sinnum, áskilur ÍSÍ sér rétt til að krefjast nýrra gagna og upplýsinga um sjúkraferlið og meta hverju sinni, hvort bætur skulu áfram greiddar.

## 6. grein

Ef vafi leikur á um rétt íþróttaiðkanda til bóta, skv. reglugerð þessari, hvílir sönnunarbyrðin á viðkomandi íþróttafélagi. Ef í ljós kemur að bótaréttur er misnotaður, hefur ÍSÍ endurkröfurétt á greiddum bótum og getur jafnframt sett viðurlög á viðkomandi aðila um niðurfellingu bóta til lengri eða skemmri tíma.

## 7. grein

Reglugerð þessi er sett og gildir með vísan til þess, að ríkisvaldið leggur fram styrk vegna íþróttaslysa og takmarkast greiðslugeta ÍSÍ af þeirri upphæð á hverju almanaksári. Ef styrktarféð er uppurið, falla allar slysabætur niður, það sem eftir er þess almanaksárs eða frestast til næsta árs skv. ákvörðun framkvæmdastjórnar ÍSÍ. Ef afgangur verður af þeirri

---

upphæð sem ÍSÍ fær í styrk frá heilbrigðisráðuneytinu, sbr. samkomulag dags. 26. apríl 2002, gengur hann áfram til ráðstöfunar á næsta ári.

### **8. grein**

Umsjón með greiðslu bóta skv. reglugerð þessari er í höndum skrifstofu ÍSÍ í umboði framkvæmdastjórnar ÍSÍ.

### **9. grein**

Hverju íþrótta- og ungmennafélagi skal gerð grein fyrir réttindum og skyldum, sbr. þessi reglugerð og er viðkomandi gert að skrifa undir og samþykkja þau skilyrði og forsendur, sem slysabæturnar eru háðar þegar sótt er um bætur skv. þessari reglugerð. Reglugerð þessi tekur gildi frá og með 1. apríl 2002 og nær yfir þau slys, sem eiga sér stað frá þeim tíma.



# VIÐAUKI XII: TILKYNNING UM ÍPRÓTTASLYS – EYÐUBLAÐ

## Tilkynning um íþróttaslys

Nafn	Kennitala
Heimilisfang	Starfsheiti
Símar	Netfang

Nafn deildar	Íþróttagrein
Heimilisfang	Kennitala

Slysstaður	Gólfefni/undirlag
------------	-------------------

Æfing	Keppni	Sýning
-------	--------	--------

Var hringt á sjúkrabíl	Var foreldri/forráðamaður eða aðstandandi látin(n) vita
------------------------	---

Tíldrög slyss
---------------

- Ef grunur leikur á alvarleika slys skal ávalt hringja á sjúkrabifreið.
- Hafa samband við foreldra/forráðamenn eða aðstandendur.
- Tilkynna stjórn viðkomandi deildar.
- Öll slys ber að tilkynna til aðalstjórnar og senda afrit af slysskýrslu

Undirskrift þjálfara /forráðamanns deildar

dagsetning

## VIÐAUKI XII: 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 félags-ins 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 fjárhags-áætlun 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 ábyrgðar-menn 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, ungl-ingaráða eða hópa skulu við fjáraflanir alltaf vera merktir félaginu og gefa upplýsingar fyrir hvern og til hvaða verkefnis fjárisins er aflað.
5. Ábyrgðarmaður fjáröflunar skal tilkynna til skrifstofu Umf. Selfoss um fyrir-hugaða 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 ungl-ingaráð 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. Fjáröflun á vegum Umf. Selfoss, deilda eða einstakra hópa innan félagsins miðast við að standa straum af beinum kostnaði vegna viðkomandi viðburðar, svo sem beinum

---

ferða- og dvalarkostnaði, ásamt kostnaði við þátttöku í viðburðum sem skipulagðir eru sem hluti af viðkomandi ferð. Þannig er ekki gert ráð fyrir að þátttakendur geti með fjáröflun í nafni félagsins aflað sér fjármuna umfram beinan kostnað.

11. Meginreglan er að einstaklingar geta ekki fendið endurgreitt það sem safnað 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.

## VIÐAUKI XIII: SKRÁNINGAREYÐUBLAÐ

### Upplýsingar um þann sem er skráður

Nafn	
Kennitala	Sími
Heimili	Póstfang

### Foreldri/forráðamaður

Nafn		
Netfang	Kennitala	Sími

### Upplýsingar um sundhóp – útfyllist af sunddeildinni

Hópur.	Skipti í viku.	Byrjar.
--------	----------------	---------

### Upplýsingar fyrir sunddeildina – systkini, lyf, sjúkdómar

Á iðkandinn systkini sem æfa sund? Ef svo er tilgreinið hver þau eru.
Er iðkandinn haldinn einhverjum sjúkdómi, s.s. flogaveiki, sykursýki?
Tekur iðkandinn einhver lyf að staðaldri? Ef svo er tilgreinið hvaða lyf.

### Greiðandi

Nafn greiðanda	Kennitala
----------------	-----------

Undirskrift þess sem skráir

Tekið skal fram að farið er með allar upplýsingar um sjúkdóma og lyfjanotkun sem trúnaðarmál. Hins vegar er nauðsynlegt að þjálfari hafi vitneskju um slíkt til þess að geta brugðist rétt við tilfellum eins og t.d. flogakasti. Bent er á að nauðsynlegt er að sækja um undanþágu til Sundsambands Íslands vegna allrar lyfjanotkunar, nánari upplýsingar á heimsíðu Sunddeildarinnar ([www.umfs.is/sund](http://www.umfs.is/sund)) eða lyfjavef ÍSÍ. Þar er m.a. að finna umsóknareyðublað og leiðbeiningar.

Æfingagjöld eru innheimt fyrir heila önn í einu. Ef óskað er eftir mánaðlegum greiðslum er hægt að hafa samband við gjaldkera deildarinnar. Sjá vefsíðu [www.umfs.is/sund](http://www.umfs.is/sund)

---

## VIÐAUKI XIV: FORELDRARÁÐ SUNDDEILDAR UMF. SELFÓSS

Í foreldraráði sunddeildar UMF. Selfoss eru:

Guðmundur Jóhannesson, [sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Helga Sigurðardóttir, [sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)

Sigríður Pálsdóttir, [sunddeildsel@gmail.com](mailto:sunddeildsel@gmail.com)