

Handbók Fylkis

Blakdeild

2023-2027



Fyrirmyndarfélag ÍSÍ

Efnisyfirlit  
bls.

1.	Inngangur	3
2.	Markmið og skipulag	4
2.1	Markmið, fjárhagsleg, íþróttaleg og félagsleg	4
2.2	Skipurit blakdeildar	5
2.3	Skipurit Barna & unglingaráðs	5
3.	Umgjörð þjálfunar og keppni	6
3.1	Andi stefnunnar	6
3.2	Skilgreiningar	6
3.3	Markmið	7
3.4	Keppni	8
3.5	Verðlaun & viðurkenningar	9
4.	Fjármálastjórn	9
5.	Þjálfarar og þjálfaramenntun	10
6.	Félagsstarf	10
7.	Foreldrastarf	11
8.	Forvarnarstarf	12-15
9.	Jafnréttismál	16-17
10.	Siðareglur	17
11.	Umhverfismál	17

## 1. Inngangur

Handbókin fjallar um stefnu blakdeildar Fylkis. Stuðst er við handbók ÍSÍ um fyrirmyndarfélag.

Fjárhagur Barna og unglíngaráðs er að fullu aðskilin rekstri meistaraflokks karla og kvenna.

Fjallað er um allt sem skiptir málið í rekstri íþróttafélags.

## 2. Markmið og skipulag

### 2.1 Markmið

#### **Fjárhagsleg:**

- Fjárhagsáætlun sé gerð fyrir hvert starfsár.
- Að gjöld séu ekki umfram tekjur.
- Að rekstur Barna og unglingaráðs sé sjálfbær.
- Að deildin sé rekin á ábyrgan hátt.

#### **Íþróttaleg:**

- Að allir fái verkefni við hæfi.
- Að starfið sé í fremstu röð á landinu.
- Að iðkendur og starfsmenn sé alltaf til fyrirmyndar. Að sameiginleg markmið íþróttagreinarinnar náis og unnið í samstarfi við aðrar deildir  
[Hér má finna stefnu félagsins](#)
- Að allir beri virðingu fyrir þeim sem koma að starfi félagsins og eigum þess.

Þjálfarar vinna eftir kennsluskrá blakdeildar Fylkis

[Hér má finna kennsluskrá blakdeildar](#)

#### **Félagsleg:**

- Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að ná til sem flestra barna og unglunga í hverfinu og gera þau virk í félaginu.
- Að auka þáttöku barna og unglunga í félagsstarfinu.
- Blakdeildin fylgir í einu og öllu persónuverndarstefnu aðalstjórnar eins og aðrar deildir félagsins.

[Hér má finna persónuverndarstefnu Fylkis](#)

## 2.2 Skipurit Blakdeildar



## 2.3 Skipurit Barna og Unglingaráðs



## 2.3 Skipulag unglíngaráðs

- Formaður
- Meðstjórnendur

Helstu verkefni barna og unglíngaráðs eru :

- Eftirfylgni með störfum þjálfara
  - Eftirlit með skipun foreldraráðs
  - Stuðningur við foreldraráð
  - Fjárhagslegt aðhald
  - Áætlanagerð
  - Dreifing upplýsinga
  - Úrlausn vandamála
  - Ritun fundargerða
  - Að sameiginleg markmið íþróttagreinarinnar náist og unnið í samstarfi við aðrar deildir.
- [Hér má finna stefnu félagsins](#)

## 3. Umgjörð þjálfunar og keppni

### ***Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og BLÍ er leiðbeinandi við starf félagsins***

**3.1 Andi stefnunnar:** Íþróttafélagið Fylkir leggur áherslu á að íþróttaiðkun sé þroskandi og til þess fallin að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði iðkenda sinna. Allir iðkendur skulu hafa möguleika til iðkunar án tillits til fjárhagslegrar stöðu heimilis, búsetu, litarháttar, trúarbragða o.s.frv. Fyrir yngri aldursflokka verði áhersla lögð á uppbyggilega skemmtun og leik en eldri iðkendur geta valið milli þáttöku í afreksstefnu eða þáttökustefnu eftir því hvar áhuginn þeirra liggur.

**3.2 Skilgreiningar:** Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn til 12 ára aldurs. Með unglíngaráíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-18 ára.

### 3.3 Markmið:

Íþróttþjálfun barna hefur eftirfarandi markmið :

#### 10 ára og yngri :

- Að auka hreyfiproska
- Að fyrstu kynni af blakinu séu jákvæð
- Að æfingar séu fjölbreyttar
- Að þjálfun fari fram í leikformi
- Að æfingar séu skemmtilegar

#### 10-13 ára :

- Aukin áhersla á einstaklingsþjálfun og tækniþjálfun
- Áhersla á liðsþjálfun, samvinnu og leikfræði
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og teygjuæfingar
- Fjölbreyttar og keppnislíkar æfingar
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma kennd
- Að allir fái verkefni við hæfi
- Áhugahvöt fyrir lífstíð

Íþróttþjálfun unglunga hefur eftirfarandi markmið og leiðir :

#### 14-18 ára :

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli og hraðaæfingum
- Viðhalda og bæta tækniþjálfun
- Leikfræði með tilgangi, grunnhlutverk liðs
- Læra að spila sem lið, efla keppnissskap og sigurvilja
- Skapa félagslegar aðstæður með starfinu, efla félagsanda
- Kynna leikmenn fyrir afreksíþróttamennsku og veita þeim fræðslu um heilbrigðan lífstíl
- Sérhæfing hefjist
- Kynna möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka blak sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins
- Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu
- Yngri iðkendur hafa áheyrnafulltrúa í stjórn deildarinnar  
[Hér má finna upplýsingar um leikmannaráð Fylkis](#)

### 3.4 Keppni:

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun :  
Keppni skal miðast við aldur og þroska og er ætlað að vera hvetjandi til ástundunar og framfara.

- **10 ára og yngri :**

Keppni í þessum flokkum er ekki eiginlegt markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem leikmenn úr nágrannafélögum keppa. Öll áhersla er að leikmenn fái tækifæri til að vera með og skal enginn leikmaður útilokaður. Spilatími er með öllu jafn og skal leikgleðin ráða ríkjum.

- **10 til 13 ára :**

Keppni í þessum aldursflokkum fer fram á félagsmótum. Áhersla skal lögð á liðakeppni og allir leikmenn fái tækifæri til þess að vera með.

- **14 til 15 ára :**

Keppni í þessum aldursflokkum skal fara fram á félags-, landshluta-, og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og allir fái tækifæri til þess að vera með óháð getu. Aukin samkeppni myndast milli einstaklinga.

- **15 til 16 ára :**

Keppni í þessum aldursflokkum skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta-, og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrra aldurs skeið á keppni milli einstaklinga. Árangur fer að verða markmið.

- **16 til 17 ára :**

Keppni í þessum aldursflokkum skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta-, og landsvísu og hugsanlega erlendis. Árangur í keppni er áfram markmið.

**17-18 ára :** Keppni í þessum aldursflokkum skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta-, og landsvísu og hugsanlega erlendis. Árangur í keppni er skýrt markmið. Undirbúningur fyrir meistaraflokk.



### 3.5 Verðlaun og viðurkenningar:

Verðlaunaveitingar barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

- **10 ára og yngri**  
Allir leikmenn fá jafna viðurkenningu á lokahófi  
Allir leikmenn fá jafna viðurkenningu í keppni
- **11 til 13 ára**  
Lið vinna til verðlauna í keppni  
Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara
- **14-18 ára**  
Lið vinna til verðlauna í keppni  
Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar svo sem Íþróttamaður félags.

## 4 Fjármálastjórn

Stefna félagsins er að fjárhagsleg staða sé alltaf réttu megin við núllið svo hægt sé að byggja upp öflugt og innihaldsríkt félag/deild. Bókhald félagsins/deildarinnar er fært hjá löggildum endurskoðanda samkvæmt reglugerð ÍSÍ og er yfirfarið reglulega af framkvæmdastjóra Fylkis. Bókhald félagsins/deildarinnar er aðskilið yngri/eldri sem miðast við 18 ára aldur. Fjárhagsáætlanir eru gerðar fyrir hvert rekstrarár.

Gætt er að fjárhagsáætlun fyrir næsta rekstrarár liggi fyrir við uppgjör fyrra árs.

Framkvæmdastjóri Fylkis er ábyrgur fyrir fjármálum félagsins/deildarinnar og eru allar greiðslur óheimilar án hans samþykkis.

## 5. Þjálfarar og Þjálfaramenntun

Ípróttafélagið Fylkir leggur mikla áherslu á að þjálfarar félagsins séu með viðeigandi menntun til að geta sinnt sínu starfi sem best. Þjálfarar félagsins fylgja þeim kröfum sem eru gerðar hjá þeim sérsamböndum sem um ræðir. Menntun þjálfara skal taka miða af þeim aldri sem þeir eru að þjálfra. Einnig leggur félagið áherslu á að þjálfarar félagsins sækji námskeið á vegum ÍSÍ og skyndihjálparnámskeið.

Laun þjálfara eru samræmd, þar ræður menntun og reynsla þjálfarans hverju sinni.

Félagið leggur mikla áherslu á að þjálfarar sækji sér reglulega endurmenntunar. Einnig er félagið með reglulega fræðslufundi og námskeið innan félagsins.

Ef fjöldi iðkenda nær ákveðnum fjölda, þá er aðstoðarþjálfari tiltækur svo iðkendur fái þá þjálfun sem ætlast er til.

Þjálfarar halda samstarfsfundi einu sinni á mánuði, til þess að tryggja eðlilega framvindu í starfinu.

Allir þjálfarar skrifa undir samning, sem gildir í það minnsta eitt tímabil.

Í samstarfssamningi við þjálfara er óskað eftir hreinu sakarvottorði.

## 6 Félagsstarf

Ípróttafélagið Fylkir leggur mikla áherslu á að deildir félagsins sinni öflugum félagsstarfi samhliða æfingum.

Starfið fer bæði fram í aðstöðu félagsins og á öðrum stöðum þar sem boðið er upp á starf sem nýtist til að búa til góðan félagsanda og til að efla liðsheildina.

Einnig er lögð áhersla á að horfa út fyrir viðkomandi hóp og vinna með öðrum hópum innan félagsins eins og afreksfólki félagsins.

Skipulagning á félagsstarfinu kann að verða gerð í samvinnu við foreldrafélag, félagsmiðstöðvar, skólayfirvöld eða tómstunda- og ípróttaráð. Foreldrakvöld, heimsóknir til annarra félaga, pizzuveisla útivist, ratleikir, keppni í óhefðbundnum ípróttagreinum Félagsstarfið skal unnið í samráði við foreldrafélög flokkanna.

## 7 Foreldrastarf

Foreldrar barna í íþróttum skipa veigamiknið hlutverk í starfsemi íþróttafélaga. Þar taka þeir þátt í margvíslegum verkefnum sem tengjast íþróttapátttöku barnanna og þ.a.l. heilbrigðum lífsstíl og félagslegu umhverfi þeirra.

Meginhlutverk foreldra er að standa vörð um um hagsmuni iðkenda, efla samskipti milli þeirra og foreldra sem og á milli stjórnenda og þjálfara. Foreldraráð er skipað við upphaf hvers tímabils.

### Starfslýsing foreldraráðs

- að hvetja aðra foreldra til frekari þátttöku innan félagsins
- að koma af stað fjáröflunarleiðum fyrir iðkendur í öllum hópum.
- að reyna af fremsta megni að auðvelda starfið fyrir iðkendur vegna keppnis/æfingaferða.
- að sjá um félagsstarf utan æfingatíma í.þ.m. einu sinni á hvorri önn.

## 8 Fræðslu- & forvarnarstarf

**Stefna** félagsins varðandi áfengis/tóbaksneyslu tekur mið af stefnu ÍSÍ í þeim málum. Áfengis/tóbaksneysla er ekki leyfileg á meðan keppni/æfingar eiga sér stað, þetta á líka við um munntóbak/neftóbaksneyslu, allt slíkt er bannað á íþróttasvæði félagsins. Þetta á einnig við um alla þá sem koma að starfi félagsins, starfsmenn, þjálfarar, stjórnmenn og sjálfboðaliðar.

**Forvarnargildi** íþrótta er mikið og leggur Íþróttarfélagið Fylkir áherslu á að efla allt íþróttastarf í félaginu fyrir alla aldurshópa. Fjölmargar íslenskar rannsóknir hafa sýnt að þátttaka barna- og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi dregur úr líkum á að unglingar leiðist út í frávíkshæðun. Þeir unglingar sem leggja reglulega stund á íþróttir eða aðra hreyfingu eru síður líklegir til að sýna neikvætt atferli en aðrir jafnaldrar þeirra. Íþróttaiðkun almennings er einn af lykilþáttum sem geta haft áhrif á lífsstíl fólks í átt að heilbrigðara lífennis. Inn á heimasíðu félagsins, fylkir.is, er hægt að finna forvarnarstefnu félagsins sem deildin fylgir í einu og öllu.

[Hér má finna forvarnarstefnu Fylkis](#)

Árið 2020 tók til starfa samskiptaráðgjafi eftir að mennta og menningarmálaráðuneytið setti lög um starfið haustið áður.

Skilgreiningar á einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum byggist á reglugerð nr. 1009/2015, um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum.

- Einelti: síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.

- Kynbundin áreitni: Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.
- Kynferðisleg áreitni: Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.
- Ofbeldi: Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjánainga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis

Viðbragðsáætlun vegna eineltis er virkt um leið og það kemur upp og reynt að leysa eins fljótt og unnt er. Málið er rætt, öllum gefið færi á að segja sína hlið á málinu og leysa misskilning. Finna rót vandans og útkljá mál með samtali. Eiga almennt samtal um hegðun og framkomu við þá sem tengjast tiltekna máli og vinna markvisst að betri samskiptum og bættari menningu innan hópsins. Þá er einnig hægt að fá æskilega fræðslu fyrir þá sem um ræðir.

Allar birtingamyndir ofbeldis/áreitni er með öllu fordæmt innan deildarinnar og má ekki gera íþróttastarfið tortryggilegt, fyrir iðkendum, foreldrum, sjálfboðaliðum og öðrum félagsmönnum. Öllum þeim sem koma að starfi

deildarinnar skal sýnd kurteisi og virðing í öllum samskiptum. Iðkendur eru fræddir um stefnu félagsins í öllum birtingarmyndum eineltis. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á því að slík fræðsla fari fram hjá öllum deildum félagsins.

Viðbrögð þegar ofbeldi/áreitni á sér stað innan deildarinnar er að hafa samband við viðeigandi fagaðila, barnavernd, lögreglu, æskulýðasvettvanginn og/eða ÍBR. Tekið skal á öllum tilkynningum alvarlega, sýna viðkomandi framkomu og halda ró sinni. Hlusta vel á frásögn viðkomandi án þess að trufla. Standa vörð um viðkomandi og gera allt sem hægt er til að hann verði áfram virkur þátttakandi í félaginu.

Deildin vinnur eftir viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs, eins og allar aðrar deildir innan félagsins gera. Samkiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs er óháður aðili sem styður við, leiðbeinir og aðstoðar þá sem hafa upplífað einhverskonar ofbeldi eða einelti í slíku starfi.

Þeir sem telja sig hafa orðið fyrir ofbeldi af einhverju tagi, einelti í sínu íþrótt eða æskulýðsstarfi eða eru jafnvel ekki vissir, geta leitað til og fengið ráðgjöf, sér að kostnaðarlausu.

[Hér má finna Viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs](#)

Neysla tóbaks og vímuefna iðkenda undir 18 ára aldri, er tilkynnt foreldrum fyrirvaralaust. Foreldrum iðkenda er upplýst um stefnu félagsins í vímuefnamálum og óskar eftir góðu samstarfi við þau í þeim málum. Viðurlög við brotum á þessum reglum hjá iðkendum eru tilmæli og ábending. Ef

slík tilmæli/ábending skilar ekki tilteknum árangri gæti komið til frekari refsinga að hálfu deildarinnar. Það getur til dæmis verið tímabundin bann frá æfingum/keppni. Hlutverk þjálfara er að vinna eftir þessari stefnu félagsins, framfylgja henni og stuðla að fróðleik um vímuvarnir almennt og hvaða áhrif slík neysla hefur á árangur í íþróttum.

Árið 2020 tók til starfa samskiptaráðgjafi eftir að mennta og menningarmálaraðuneytið setti lög um starfið haustið áður. Samskiptaráðgjafi hefur það markmið að auka öryggi í íþrótt- og æskulýðsstarfi barna, ungmenna og fullorðinna. Markmiðið er að allir geti tekið virkan þátt á sínum vettvangi og jafnframt leitað sér aðstoðar eða leitaðréttar síns vegna atvika og misgerða sem hafa átt sér stað án þess að óttast afleiðingar. Þegar erfið mál koma upp innan félagsins, sem kalla á frekari aðstoð, er samskiptaráðgjafinn sá sem leiðbeinir félaginu í fyrstu skrefum málsins. [Samskiptaráðgjafi](#)

## 9 Jafnréttismál- & velferðarmál

Íþróttafélagið Fylkir leggur mikla áherslu á að allir eigi jafnan rétt til þátttöku í íþróttum hjá félaginu og eru fordómar af öllu tagi ólíðandi innan félagsins. Fylkir leggur alla áherslu á að sinna kröfum beggja kynja til jafns. Fordómar eru þegar einhver er áreittur, útilokaður, sniðgenginn eða mismunað vegna útlits, uppruna, kynþáttar, litarháttar, kynferðis, kyngervis, kynhneigðar, skoðana, trúar, fötlunar, efnahags eða annarra ástæðna. Jafnréttisstefna Fylkis er unnin í samræmi við ákvæði laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008 og einnig styðst félagið við Mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar í öllu sínu starfi. Velferð iðkenda skiptir öllu máli og samþykkir félagið aldrei ofbeldi af neinu tagi. Inn á heimasíðu félagsins er hægt að finna jafnréttisstefnu félagsins sem deildin vinnur eftir jafnréttisstefnu félagsins.

[Hér má finna jafnréttisstefnu Fylkis](#)

Jafnréttisáætlun Fylkis byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis. Þessari áætlun vinnur deildin eftir eins og allar aðrar deildir innan félagsins.

[Hér má finna jafnréttisáætlun Fylkis](#)

Fylki er umhugað um líðan iðkenda sinna, og tekur allri vanlíðan, líkamlegri sem andlegri, mjög alvarlega. Markmið Fylkis er að öllum iðkendum líði vel. Félagið er með þá



stefnu að bæði kyn séu í stjórn félagsins/deildarinnar svo raddir og sjónarmið beggja kynja heyrist. Þjálfarar, óháð kyni, njóti sömu kjara og óháð hverja þeir þjálfar.

## 10 Siðareglur

Markmið félagsins með siðareglum er að veita félagsmönnum sínum almennar leiðbeiningar í leik og starfi. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í Fylki og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal allra. Reglurnar skulu vera hvetjandi og leiðbeinandi í senn og skal kynna öllum innan félagsins. Reglurnar eru ekki eingöngu leiðbeinandi heldur geta þær haft refsíákvæði af ýmsum gerðum. [Hér fá finna siðareglur Fylkis](#)

## 11 Umhverfismál

Íþróttastarfið þarf að fara fram í sátt við umhverfið. Mikilvægt er að halda umhverfinu hreinu. Fyrir utan jákvæð áhrif á þá sem starfa í íþróttahreyfingunni hefur það líka jákvæð áhrif á sveitarfélög, almenning, styrktaraðila og ríkisvald. Félagið hefur sett sér stefnu í umhverfismálum:

- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf mót eða keppni út fyrir borgina
- Félagið hvetur til sparnaðar í keyrslu með því að niðurgreiða rútukostnað þegar sækja þarf útileiki.
- Íþróttasvæðið er reyklaust
- Hugað er að aðgengi fyrir fatlaða
- Tiltekt fer fram á svæði reglulega
- Iðkendur verði hvattir til að hjóla til æfinga þegar kostur er.
- Iðkendur skuli fara vel með áhöld og búnað þannig að sem lengst ending verði tryggð

Íþróttafélag Fylkis hvetur iðkendur, forráðamenn og aðra gesti að flokka í sérmerktar tunnur, allan úrgang, flöskur, pappa og plast.