

Handbók Fylkis

Fimleikadeild

2023-2027



Fyrirmyndarfélag ÍSÍ

Efnisyfirlit

		bls.
1.	Inngangur	3
2.	Markmið og skipulag	4-5
2.1	Markmið, fjárhagsleg, íþróttaleg og félagsleg	6
2.2	Skipurit Fimleikadeildar	6
2.3	Skipurit Barna & unglingaráðs	7
3.	Umgjörð þjálfunar og keppni	7
3.1	Andi stefnunnar	7
3.2	Skilgreiningar	7
3.3	Markmið	8
3.4	Keppni	8
4.	Fjármálastjórn	9
5.	Þjálfarar og þjálfaramenntun	9-10
6.	Félagsstarf	10
7	Foreldrastarf	11
8	Fræðslu og forvarnarstarf	11-14
9	Jafnréttis- & velferðarmál	15-16
10	Siðareglur	16
11	Umhverfismál	17

1. Inngangur

Handbókin fjallar um stefnu fimleikadeildar 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

Markmið fjárhagsleg:

- Fjárhagsleg markmið fimleikadeildar er að halda jafnvægi á milli tekjum og gjöldum.
- Gera fjárhagsáætlun á hverju nýju starfsári.
- Fjölga styrktaraðilum fyrir deildina.
- Fjölga iðkendum.
- Finna nýjar tekjulindir.
- Auka tekjur við fjáraflanir og sýningar/mót.

Markmið fimleikadeildar:

- Veita áhugasömum börnum og unglingum tækifæri til að iðka íþróttir við hæfi.
- Að bjóða upp á fjölbreytileika.
- Áhersla lögð á íþróttaleg markmið auk félagslegra og uppeldislegra gilda.
- Að allir fái að þroskast sem einstaklingar og í hóp.
- Stuðla að jöfnum tækifærum allra einstaklinga hjá deildinni.
- Að allir upplifi sig sem velkomna hvort sem þeir eru byrjendur, æfi sér til ánægju eða stefni að því að verða afreksfólk.
- Áhersla lögð á aga, sjálfsvirðingu og sjálfstæði.
- Jákvæð uppbygging, gleði og virðing.
- Að allir finni sig sem hluta af heildinni.
- Að iðkendur og starfsmenn fari eftir reglum félagsins.
- Að leysa ágreining eða árekstra á sanngjarnan hátt í samræmi við reglur félagsins.
- Fimleikadeildin fylgir í einu og öllu persónuverndarstefnu aðalstjórnar eins og aðrar deildir félagsins.
[Hér má finna persónuverndarstefnu Fylkis](#)
- Að sameiginleg markmið íþróttagreinarinnar náist og unnið í samstarfi við aðrar deildir.
[Hér má finna stefnu félagsins](#)

Markmið iðkenda:

- Að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.
- Að vera jákvæð og sýna hjálpssemi.
- Að lifa heilbrigðum lífsstíl og sýna reglusemi.
- Að hafa gott sjálfstraust og góða sjálfsmynd
- Að auka tækifæri sín til að þroskast og taka framförum sem einstaklingar.
- Að ná tökum á íþróttinni á sínum forsendum.
- Að sýna fyrirmyndar framkomu.

Markmið þjálfara:

- Alltaf að gera sitt besta.
- Bera ábyrgð og leiða starfið.
- Vera góð fyrirmynd.
- Vinna með þroska og getu hvers einstaklings.
- Skapa jákvætt og uppbyggjandi umhverfi.
- Koma fram af virðingu og sanngirni.
- Hrósa jákvætt og koma í veg fyrir óæskilega hegðun.
- Skipulögð og vönduð vinnubrögð með tilliti til getu og mismunandi þarfa og hæfileika einstaklinga/iðkenda.
- Sýna íþróttinni virðingu, fara eftir reglum, venjum og siðum félagsins.
- Koma eins fram við alla iðkendur.
- Hafa foreldrafund einu sinni á hvorri önn.
- Þjáfarar félagsins vinna eftir kennsluskrá deildarinnar
[Hér má finna kennsluskrá fimleikadeildar](#)

Félagsleg Markmið:

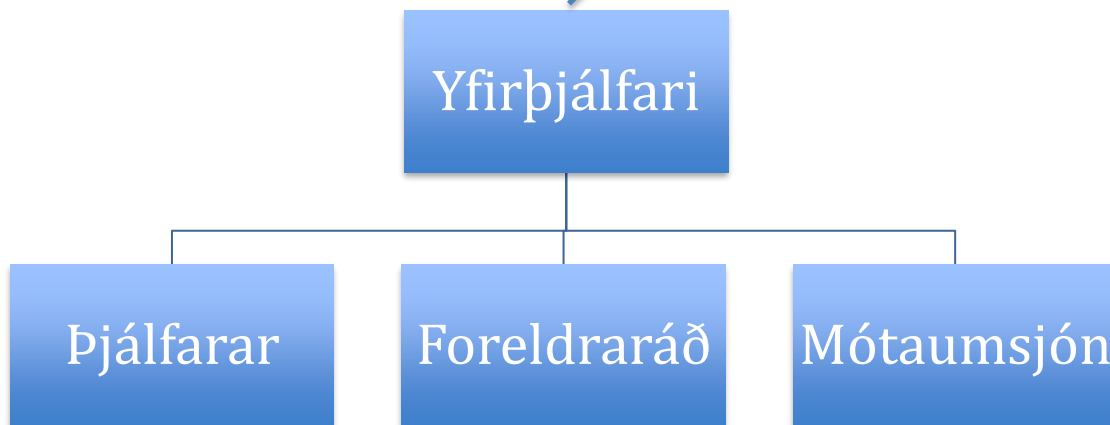
Félagslegi þátturinn skiptir miklu máli í íþróttum. Að tengja iðkendur saman og vinna í félagskap og vináttu þarf deildin að hafa skemmtilegar stundir saman t.d.

- Hafa skemmtiæfingu/kvöld einu sinni á önn.
- Fyrirlestra einu sinni á önn (keppnishópar).
- Bingó, spilakvöld eða annan viðburð.
- Jólasýning og gleði.
- Æfingarbúðir erlendis (keppnishópar).
- Efla foreldraráð í hópum.
- Iðkendur 16-25 ára hafa áheyrnafulltrúa í stjórn

2.1 Skipurit fimleikadeildar:



2.2 Skipurit Barna og Unglingaráðs



2.3 Skipulag barna og unglingaráðs

- Formaður
- Meðstjórnendur

Helstu verkefni barna og unglingaráðs eru:

- Eftirfylgni með störfum þjálfara
- Eftirlit með skipun foreldraráða
- Stuðningur við foreldraráð
- Stuðningur við mótaumsjón
- Fjárhagslegt aðhald
- Áætlanagerð
- Dreifing upplýsinga
- Úrlausn vandamála
- Ritun fundargerða

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og FSÍ er leiðbeinandi við starf félagsins

3.1 Umgjörð:

- 3.1 Deildin hefur það markmið að hafa ánægða iðkendur, skapa þeim æfingar við hæfi og að iðkunin skuli vera þroskandi að öllu leiti, þ.e. líkamlega, sálrænt og félagslega. Með skipulegri og markvissri þjálfun getur deildin skapað aðstæður til að iðkendur geta náð langt í sinni íþrótt og seinna meir orðið afreksmenn. Jafnframt eiga öll börn rétt á að iðka þá íþrótt sem þau vilja og mun deildin bjóða upp á þau tækifæri sem er við hæfi hjá hverjum og einum m.v. getu og þroska

3.2 Skilgreining:

- Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára. Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglinga á aldrinum 13-19 ára.

3.3 Markmið:

- 1 – 5 ára: Fyrstu kynni af grunnæfingum fimleika. Æfa hreyfifærni ýmist með æfingum og leikjum. Áhersla lögð á gleði og ánægju og jafnframt að læra að fara eftir reglum sem gilda inni í salnum.
- 5 – 10 ára: Æfa áframhaldandi grunnæfingar og byrjun á grunnþrepum fimleikastigans sem gefið er út af Fimleikasambandi Íslands. Áhersla lögð á að æfingar séu fjölbreyttar og stuðli að bættum hreyfiproska. Að allir fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- 11 – 19 ára keppnishópar: Keppt eftir þrepum Fimleikasamband Íslands. Áhersla lögð á æfingar séu fjölbreyttar og þjálfað sé tæknilega færni og feli í sér þol, kraft og liðleika. Gefa þeim iðkendum sem vilja tækifæri til að stefna á að komast í úrvalshópa/landsliðhópa FSÍ.
- 7 – 15 ára fimleikar fyrir alla/parkour: Fyrir þau sem vilja æfa fimleika/parkour en ekki keppa. Stefna á að bæta styrk, þol og liðleika. Fimleikar/parkour til að hafa gaman og allir finna æfingar við sitt hæfi og félagslegt umhverfi.

3.4 Keppni:

- Haldið er innanfélagsmót árlega með hliðsjón getu barna. Þau sem eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttinni keppa í Fylkisþrepi og fá keppendum verðlaun fyrir sitt besta áhald. Markmiðið er að allir fari glaðir og sáttir heim eftir lok móts, og efli sjálfstraust sitt fyrir áframhaldandi þátttöku í keppnum. Þau sem lengra eru komin keppa í þrepum Fimleikasambandsins og krýndir eru Fylkismeistarar í hverju þrepi. Jafnframt fá allir iðkendur viðurkenningu eftir mótið.
- Markmið er að eiga keppendur á öllum mótum á vegum Fimleikasambandsins og í öllum þrepum

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

5.1 Stefna félags:

- Stefna Fimleikadeildar Fylkis er að þjálfarar allra hópa deildarinnar hafi viðeigandi menntun til þeirra starfa sem þeir vinna samkvæmt reglugerð FSÍ og kröfum ÍSÍ. Farið er eftir menntunarstöðu þjálfara við ráðningu og eru starfskjör þeirra tekin út frá menntun þeirra og reynslu. Öll laun hjá deildinni eru samræmd burtséð frá kyni, konur og karlar fá sömu laun fyrir sömu vinnu. Allir þjálfarar eru með skriflegan samning. Hámark iðkenda á hvern þjálfara eru 12, annars koma aðstoðarþjálfarar inn. Þegar iðkendafjöldi fer yfir ákveðin mörk skal aðstoðarþjálfari kallaður til þannig að allir iðkendur fái þjálfun við hæfi. Einnig skal taka mið af stærð æfingahúsnæðis. Reglulegir samstarfsfundir þjálfara skulu haldnir a.m.k einu sinni í mánuði. Í samstarfssamningi við þjálfara er óskað eftir

5.2 Hlutverk þjálfara:

- Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni. Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman. Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót. Yfirþjálfari sér um að æfingaáætlanir og æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum. Allir þjálfarar sjá um og bera ábyrgð á að salurinn sé alltaf vel við haldið og gengið frá áhöldum eftir æfingar.

6. Félagsstarf

Íþróttafélagið 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 íþróttaráð. Foreldravöld, heimsóknir til annarra félaga, pizzuveisla útivist, ratleikir, keppni í óhefðbundnum íþróttagreinum 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 hagsmunum 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 iðkendum í öllum hópum.
- að reyna af fremsta megni að auðvelda starfið fyrir iðkendum 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, stjórnarmenn og sjálfboðaliðar.

Forvarnargildi íþróttar 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 lífverni. Inn á heimasíðu félagsins, fylkir.is, er hægt að finna forvarnarstefnu félagsins sem deildin fylgir í einu og öllu.

[Hér má finna forvarnarstefnu Fylkis](#)

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 frelsi.

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 íþróttá eða æskulýðsstarfi eða eru jafnvel ekki vissir, geta leitað til og fengið ráðgjöf, sér að kostnaðarlausu.

[Hér má finna Viðbragðsáætlun íþróttá/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 íþróttá- 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. Jafnréttis- & 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.
- Auka fræðslu og umræðu um umhverfismál innan vinnustaðarins
- Minnka pappírs- og plastnotkun
- Flokka rusl og vekja athygli á mikilvægi þess
- 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.