

# Handbók Fylkis

## Karatedeild

### 2023-2027



# Fyrirmyndarfélag ÍSí

## Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Markmið og skipulag.....	4
2.1. Markmið.....	4
2.2. Skipurit karatedeildar.....	6
3. Umgjörð þjálfunar og keppni.....	7
3.1. Andi stefnunnar.....	7
3.2. Skilgreiningar.....	7
3.3. Markmið æfinga.....	8
3.4. Keppni.....	10
4. Fjármálastjórn.....	12
5. Þjálfarar og þjálfaramenntun.....	13
6. Félagsstarf.....	14
7. Foreldrastarf.....	15
8. Fræðslu og forvarnarstarf.....	16
9. Jafnréttismál.....	19
10. Siðareglur.....	21
11. Umhverfismál.....	22

## 1. Inngangur

Þessi handbók lýsir stefnu karatedeildar Fylkis við þjálfun barna- og unglunga.

Stuðst er við handbók ÍSÍ um fyrirmyndarfélag.

Í handbókinni er reynt að leggja áherslu á alla þætti deildarinnar.

## 2. Markmið og skipulag

### 2.1 Markmið

#### *Fjárhagsleg:*

- Að fjárhagsáætlun verði gerð í upphafi árs.
- Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.
- Að rekstur deildarinnar sé sjálfbær.
- Að rekstur sé ábyrgur og í samræmi við lög og reglur hverju sinni

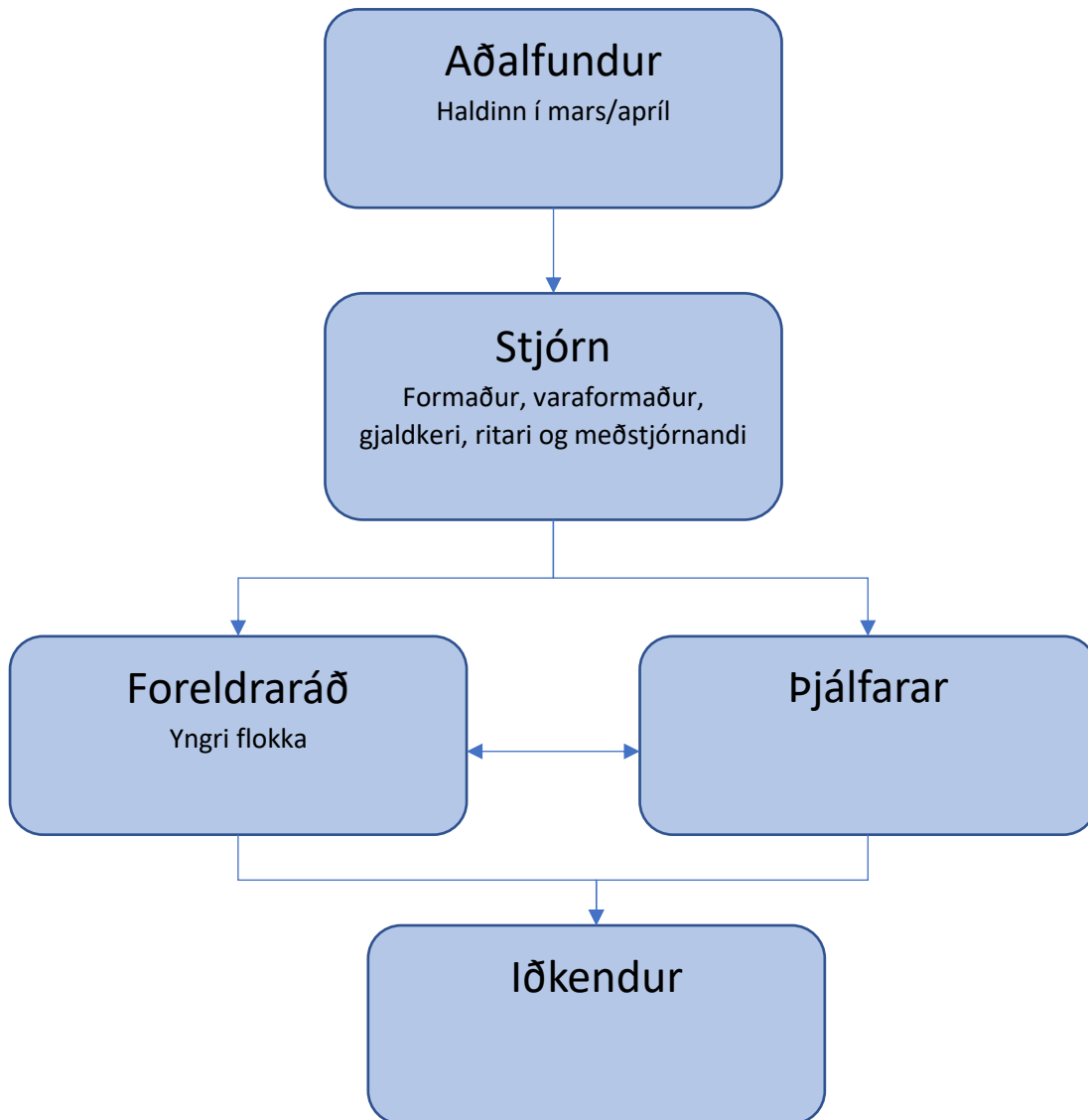
#### *Íþróttaleg:*

- Að börn og unglingar nái sem bestum tókum á íþróttinni miðað við sínar forsendur
- Að keppendur okkar og keppnislið verði ávallt í fremstu röð á landinu
- Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar
- Að virðing sé borin fyrir merki og búningi félagsins
- Þjálfarar félagsins vinni eftir kennsluskrá deildarinnar  
[Hér má finna kennsluskrá karatedeildar](#)
- Að sameiginleg markmið íþróttagreinarinnar náist og unnið í samstarfi við aðrar deildir.  
Hér má finna stefnu félagsins.

### *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.
- Iðkendur frá 16-25 ára eiga áheyrnafulltrúa í stjórn deildarinnar.
- Karatedeildin fylgir í einu og öllu persónuverndarstefnu aðalstjórnar eins og aðrar deildir félagsins.  
[Hér má finna persónuverndarstefnu Fylkis](#)

## 2.2 Skipurit Karatedeildar



### **3. Umgjörð þjálfunar og keppni**

*Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og KAÍ 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 unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-18 ára.

### 3.3 Markmið æfinga

*Íþróttþjálfun barna hefur eftirfarandi markmið :*

*5 ára og yngri :*

- Að auka hreyfiþroska
- Að fyrstu kynni af karate séu jákvæð
- Að æfingar séu fjölbreyttar
- Að þjálfun fari fram í leikjaformi
- Að æfingar séu skemmtilegar

*6-12 ára:*

- Aukin áhersla á einstaklingsþjálfun og tækniþjálfun
- 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



*Íþróttapjálfun unglunga hefur eftirfarandi markmið og leiðir :*

*13-18 ára :*

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli og keppnislíkum æfingum
- Viðhalda og bæta tækniþjálfun
- Leikfræði með tilgangi þar sem unnið er á afmörkuðum keppnisvelli
- Efla keppnisskap og sigurvilja
- Skapa félagslegar aðstæður með starfinu, efla félagsanda
- Kynna iðkendur fyrir afreksíþróttamennsku og veita þeim fræðslu um heilbrigðan lífstíl
- Einstaklingsþjálfun verður markvissari þar sem unnið er með styrkleika og veikleika hvers iðkanda
- Allir unglingar fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu

### 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.

#### 6-12 ára:

- Almennt er ekki mikið um keppnir á þessum aldri en Fjörkálfamót eru haldin fyrir þennan aldursflokk tvisvar á ári.
- Áhersla er lögð á að iðkendur keppi við jafningja sína
- Keppnistími er ein til ein og hálf mínúta og keppir hver iðkandi nokkrum sinnum.
- Fyrir öll mót og keppnir í þessum aldursflokki skal gleðin ráða ríkjum.

*12 til 17 ára:*

- Aldursflokkurinn 12-17 ára keppir á Íslandsmóti á vegum Karatesambands Íslands, auk þess að keppa í mótaroðum á vegum sambandsins.
- Keppt er í fjórum flokkum, 12 ára, 13 ára, 14-15 ára og 16-17 ára.
- Þá er þyngdarskipt í öllum flokkum. 12 og 13 ára flokkarnir fá meiri aðstoð frá dómurum og liðstjórum en aðrir eldri keppendur. Það er litið svo á að flokkarnir séu byrjendur í keppni og því fá þeir meiri leiðsögn
- Við 14 ára aldur færast keppandi upp í 14-15 ára flokk sem er yngsti flokkurinn sem er keppt í alþjóðlega. Á þessum aldri eiga keppendur möguleika á því að vera valdir í unglíngalandslið og keppa erlendis fyrir hönd Íslands
- Við 16 ára aldur færast keppandi í 16-17 ára flokk þar sem keppni og umgjörð er sambærileg við 14-15 ára flokkinn. Sú breyting verður hins vegar við 16 ára aldur að iðkandi má einnig keppa í þyngdarflokkum á fullorðinsmótum
- Við 18 ára aldur færast iðkandi yfir í fullorðinsflokk og er þá einnig gjaldgengur í landslið fullorðinna

#### **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 og 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

Ekki er um formleg þjálfaranámskeið að ræða hjá Karatesambandi Íslands. Þjálfarar eru hins vegar sendir á sameiginlegar æfingar á vegum KAÍ til að mennta sig.

Þá eru þjálfarar hvattir til að fara reglulega erlendis til að fylgjast með klúbbaþjálfun vinafélaga og eins á mótum erlendis.

Þjálfarar fara á þjálfaranámskeið ÍSÍ, með reglulegu móti.

Þjálfarafundir eru haldnir einu sinni í mánuði, þar sem farið er yfir áherslur þjálfunar og hvað betur má gera í starfinu.

Við ráðningu þjálfara er litið til reynslu þeirra og gráðunar (þ.e. hversu langt þeir eru komnir í íþróttinni).

Í samstarfssamningi við þjálfara er óskað eftir hreinu sakarvottorði.

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 aðstoðaþjálfarar inn.

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni.

## **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 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, 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 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](#)



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 íþrótta- og æskulýðsstarfs, eins og allar aðrar deildir innan félagsins gera. Samkiptaráðgjafi íþrótta 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 íþrótta eða æskulýðsstarfi eða eru jafnvel ekki vissir, geta leitað til og fengið ráðgjöf, sér að kostnaðarlausu.

[Hér má finna Viðbragðsáætlun íþrótta/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 Íþróttá- 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 heyrast. Þjálfarar, óháð kyni, njóti sömu kjara og óháð hverja þeir þjálfar.

[Hér má finna velferðaráætlun Fylkis](#)

## 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 má 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
- Tiltækt 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

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