

## Knattspyrnudeild Hamars

Höf. texta: Guðfinna Ýr Sumarliðadóttir,  
Eydís Valgerður Valgarðsdóttir og  
Linda Dögg Guðmundsdóttir  
Hönnun: Lydía Dögg Egilsdóttir  
Ljósmyndir: Dagný Dögg Steinþórsdóttir,  
Guðfinna Ýr Sumarliðadóttir,  
Linda Dögg Guðmundsdóttir og  
Hafsteinn Thor  
1. útgáfa: sept. 2023



# HANDBÓK FYRIR FORELDRARÁÐ YNGRI FLOKKA



# Formáli

Virkni foreldra og áhugi er talinn skipta sköpun þegar kemur að ástundun og árangri barna í íþróttum og er það hlutverk okkar foreldranna að styðja börnin, hvetja þau og sýna áhugamálum þeirra áhuga.

Í foreldraráði skipir rödd þín máli og þú getur lagt þitt að mörkum til að bæta umhverfi barnanna, kynnast öðrum foreldrum og dýpka skilning þinn á knattspyrnuumhverfinu. Gott foreldraráð og góð samvinna foreldra eflir iðkendurna á allan mögulegan hátt.

Handbók þessi er hugsuð sem leiðbeiningarit fyrir foreldraráð yngri flokka í Knattspyrnudeild Hamars. Í henni er að finna upplýsingar, viðmið og reglur sem gott er og þarft fyrir foreldraráð að styðjast við í sínu starfi. Ef upp koma spurningar eða má alltaf leita til Barna- og unglingsráðs eða stjórnar Knattspyrnudeildar Hamars. Frekari upplýsingar er að finna á <https://www.hamarsport.is/deildir/knattspyrna/>



# Efnisyfirlit

<b>Formáli</b>	<b>2</b>
<b>Efnisyfirlit</b>	<b>3</b>
<b>Hlutverk foreldraráðs</b>	<b>4</b>
<b>Myndun foreldraráðs</b>	<b>5</b>
<b>Fundir</b>	<b>6</b>
Haust- og vorfundir	6
Aðrir fundir	6
<b>Reglur og viðmið</b>	<b>7</b>
Hlutverkaskipting þjálfara og foreldraráðs	7
Gistimót	8
Dagsmót	9
Íslandsmót	10
Liðsstjóri	11
Sundferðir	11
Æfinga- og/eða keppnisferðir erlendis	12
Hvað er gott að hafa meðferðis á mót fyrir hópinn?	13
Hvað er gott að hafa meðferðis á mót fyrir iðkandann?	14
<b>Fjármál flokka</b>	<b>15</b>
Fjáraflanir	15
<b>Viðauki I</b>	<b>16</b>
Fjáröflunarreglur Knattspyrnudeildar Hamars	16
<b>Viðauki II</b>	<b>18</b>
Reglur vegna kostnaðar þjálfara á mótum	18



# Hlutverk foreldraráðs

Foreldraráð skulu vera starfandi í öllum yngri flokkum Knattspyrnudeildar Hamars, þ.e. 2. - 7. flokk. Myndun þeirra er forsenda þess að hægt sé að fara með flokkana á mót og halda uppi starfi utan æfinga.

**Æskilegur fjöldi í foreldraráði eru 3 til 5 foreldrar og reynt skal að hafa jafna skiptingu foreldra eldri og yngri iðkenda.**



## Tengiliður

Að vera tengiliður milli foreldra/forráðamanna, þjálfara og barna- og unglingaráðs (BUR).

Að virkja foreldra til að aðstoða við mót, fjáröflun og fleira.



## Skipulag

Að vinna með þjálfara m.a. að skipulagningu móta, gistingu, matar, liðsstjórávaktar o.p.h.

Að sjá um og skipuleggja uppákomur fyrir iðkendur a.m.k. einu sinni fyrir áramót og einu sinni eftir áramót í samráði við foreldra.



## Samskiptamiðill

Að stofna og halda uppi Facebook-síðu fyrir flokkinn og miðla upplýsingum til foreldra í gegnum hana og/eða á Sportabler.



## Fjáraflanir

Að skipuleggja og halda utan um fjáraflanir fyrir flokkinn.



# Myndun foreldraráðs

Foreldraráð skal myndað á fyrsta foreldrafundi flokksins að hausti þegar tímabil hefst. Ráðið skal skipað a.m.k. þremur foreldrum og æskilegt er að í því séu fulltrúar iðkenda af bæði yngra og eldra ári.

Kjósa þarf í stöðu gjaldkera og tengiliðar fyrir hvert ráð. Gjaldkeri sér um að halda utan um fjármál flokksins. Í því felst m.a. að greiða mótsgjöld og annan tilfallandi kostnað við mót, greiða þjálfurum dagpeninga og peningalegt utanumhald fjáraflanna. Tengiliður sér um samskipti við þjálfara, BUR og aðra aðila eftir þörfum.

MYNDA SKAL  
FORELDRARÁÐ  
Á FYRSTA  
FORELDRAFUNDI  
FLOKKSINS AÐ HAUSTI





# Fundir

Þjálfari boðar til foreldrafundar að hausti, við upphaf nýs tímabils, þar sem fráfarandi foreldraráð mætir einnig. Á fundinum er farið yfir þær áherslur sem á að miða við, æfingatíma, tillögur að mótum tímabilsins lagðar fram og byggður grunnur að samstarfi við foreldra.

## Haust- og vorfundir

Halda á haust- og vorfundi fyrir foreldra að frumkvæði þjálfara og foreldraráðs.

---

### DAGSKRÁ HAUSTFUNDAR

Vetrarstarfið.  
Mót komandi tímabils.  
Fjárafilanir (fá hugmyndir og finna fólk til að sjá um fjáröflunarstarfið).  
Nýtt foreldraráð kosið.  
Annað tilfallandi.

---

### DAGSKRÁ VORFUNDAR

Vor- og sumarstarfið.  
Komandi mót.  
Annað tilfallandi.

---

## Aðrir fundir

Aðrir fundir gætu átt við, t.d. ef stefnt er að keppnisferð til útlanda, fyrir gistimót eða þegar eitthvað sérstakt kemur upp. Þegar um lengri mót er að ræða er gott að boða til fundar þar sem foreldrum er kynnt þau mót sérstaklega.





# Reglur og viðmið

Fylgjast þarf vel með hvenær þarf að skrá liðin á mót og borga mótsgjöld og annan kostnað sem þeim fylgja. Upplýsingar um þetta má finna á heimasíðum mótanna eða hjá þjálfara flokksins.

Alltaf skal miðað að því að liðin sem fara saman á mót upplifi sig sem eina heild, HAMAR. Það er mikilvægt að liðsstjórar samræmi reglur og afþreyingu sín á milli. Einnig ef margir flokkar eru að fara saman á mót er gott að foreldraráð þeirra hittist fyrir mótið og samræmist um t.d. reglur og afþreyingu eins og við á.

## Hlutverkaskipting þjálfara og foreldraráðs

### ÞJÁLFARI

- Kemur með tillögur að mótum á foreldrafundi við upphaf tímabils. Foreldraráð og þjálfari taka ákvörðun um, í samstarfi við foreldra, hvaða mót skuli farið á.
- Setur inn skráningu á mót á Sportabler og heldur utan um skráninguna í samstarfi við foreldraráð.
- Skrúir liðin á þau mót sem taka á þátt í og lætur foreldraráð vita um frest til að greiða mótsgjöld hafi hann þær upplýsingar.
- Miðlar upplýsingum um mót til foreldraráðs eða beint til foreldra eftir því sem við á.
- Stjórnar leikjum á mótum eða útvegar staðgengil sinn í það hlutverk. Sá aðili getur verið t.d. aðstoðarþjálfari eða foreldri/liðsstjóri.

### FORELDRARÁÐ

- Er í samskiptum við þjálfara hvað varðar fjölda iðkenda og liða á mót.
- Gjaldkeri greiðir mótsgjöld og annan kostnað fyrir mót. Mikilvægt er að fylgjast mjög vel með hvenær á að borga staðfestingar- og þáttökugjald fyrir mótin. Þetta er gert í samstarfi við þjálfara.
- Miðlar upplýsingum um mót til annara foreldra í gegnum samskiptamiðla.
- Heldur utan um skipulagningu fyrir mót er varðar liðsstjóravaktir, nesti, gistingu, rútu o.p.h. eftir því sem við á.



## Gistimót

Skipulagning fyrir gistimót þarf að hefjast strax að hausti. Kostnaður vegna þjálfara deilist jafnt á þá iðkendur sem taka þátt í mótinu (sjá nánar í Viðauki II). Ef fleiri en einn flokkur eru að fara á sama mótið er gott að vera í samstarfi við foreldraráð þeirra flokka og samnýta krafta eins og hægt er.

### Skipulagning fyrir gistimót

FJÁRAFLANIR	Þetta eru kostnaðarsöm mót og til þess að allir iðkendur eigi sömu möguleika á að fara á mótin þarf að huga að fjáröflunum snemma og reyna eftir fremsta megni að hafa þær fjölbreyttar. Fara þarf í hvívetna eftir fjáröflunarreglum Knattspyrnudeildar.
FERÐAMÁTI	Ákveða þarf hvort ferðast eigi með einkabíl eða rútu og panta í ferju sé þörf á því. Ef ferðast á með rútu skal alltaf ákveða það í samráði við BUR eins fljótt og kostur er.
GISTING	Athuga þarf hvaða gistimöguleikar eru í boði, t.d. skólar eða íþróttahús/félagsheimili og tryggja að liðið fái gistingu. Þurfi að panta gistingu skal gera það tímanlega.
MATUR/NESTI	Athuga þarf hvort boðið sé upp á mat á meðan á mótinu stendur og kynna sér það fyrirkomulag vel og miðla til foreldra/liðsstjóra. Ef ekki er boðið upp á mat þarf að ákveða hvernig þeim málum er háttað og hvort bjóða eigi upp á kvöldhressingu og/eða vallarnesti á meðan á leikjum stendur.
AFÞREYING	Það getur verið skemmtilegt að flokkurinn eða liðin geri eitthvað saman á meðan á móti stendur. Þetta eykur liðsheild og sameinar iðkendur. Afþreyingin getur verið sundferð, ganga eða leikir svo eitthvað sé nefnt. Hafa verður þó í huga að stilla útgjöldum í hóf svo það sé á allra færi að taka þátt.
LIÐSSTJÓRAR	Nauðsynlegt er að hafa liðsstjóra á hverjum tíma fyrir hvert lið. Foreldraráð sér um að útbúa skjal þar sem foreldrar geta skráð sig á vaktir. Mikilvægt er að foreldrar hjálpist að við að taka vaktir og dreifi álaginu jafnt sín á milli.





## Dagsmót

Skipulagning fyrir hálf dags- og dagsmót er nokkuð einföld. Mótin sem valið er að fara á eru yfirleitt stutt frá Hveragerði og því er ferðast þangað á einkabílum. Foreldrar sjá yfirleitt um nesti fyrir sitt barn en áhugi gæti verið fyrir sameiginlegu vallarnesti. Á hálf dagsmótum er tilvalið að skipuleggja afþreyingu eftir mótið, t.d. sundferð, bíó, keilu, minigolf eða að borða saman svo eitthvað sé nefnt. Óþarfi er að setja upp liðsstjóravaktir nema ef um heilsdagsmót er að ræða og mikla skipulagða dagskrá í kringum það.





# Íslandsmót

Undirbúningur fyrir ferðir á Íslandsmót hefst um leið og vitað er um dagsetningar leikja. Kostnaður vegna þjálfara deilist jafnt á þá iðkendur sem taka þátt í mótinu (sjá nánar í Viðauki II). Það sem hafa þarf í huga er:

## Skipulagning fyrir Íslandsmót

FJÁRAFLANIR	Það er mikill kostnaður sem fylgir mótinu og til þess að allir iðkendur eigi sömu möguleika á að fara á leikina þarf að huga að fjáröflunum snemma og reyna eftir fremsta megni að hafa þær fjölbreyttar. Fara þarf í hvívetna eftir fjáröflunarreglum Knattspyrnudeildar.
FERÐAMÁTI	Ákveða þarf hvort ferðast eigi með einkabíl eða rútu og panta í ferju sé þörf á því. Ef ferðast á með rútu skal alltaf ákveða það í samráði við BUR eins fljótt og kostur er.
GISTING	Stundum eru leikir haldnir langt frá heimahögum þá þarf að athuga hvaða gistimöguleikar eru í boði, t.d. skólar eða íþróttahús/félagsheimili og tryggja að liðið fái gistingu. Þurfi að panta gistingu skal gera það tímanlega.
MATUR/NESTI	Ákveða þarf hvar eigi að borða á leiðinni og þegar komið er á áfangastað. Það gæti t.d. verið sniðugt að bjóða upp á sameiginlega kvöldhressingu.
AFPREYING	Það getur verið skemmtilegt að breyta út af vananum og skipuleggja sameiginlega afþreyingu fyrir liðið. Hafa verður þó í huga að stilla útgjöldum í hóf svo það sé á allra færi að taka þátt.
KOSTNAÐUR	Gott er að gera kostnaðaráætlun fyrir lengri ferðir. Þeir iðkendur sem taka þátt borga það sama hvort sem þeir nýta sér allt sem er innfalið í ferðinni eða ekki þ.m.t. rútu og gistingu.



## Liðsstjóri

### Hlutverk liðsstjóra er að:

- Hafa umsjón með liði sínu allan tímann sem hann er á vakt.
- Fylgjast með dagskrá mótsins og ákveða t.d. matartíma, sundferðir og annað í samráði við þjálfara, aðra liðsstjóra og foreldra.
- Vita hvar og hvenær leikir eru og sjá til þess að liðið mæti við völl 15-30 mín. fyrir leik, eftir því sem þjálfari ákveður.
- Aðstoða við upphitun fyrir leik.
- Stjórna leik í samráði við þjálfara ef þess þarf.
- Sjá um vatn/teppi/bolta ef á við.
- Vera jákvæð og góð fyrirmynd og sjá til þess að iðkendur gangi vel um.
- Að allir sem koma á mót frá Hamri séu félaginu til sóma.

## Sundferðir

Ef fara á í sund með yngri iðkendur, þá sem ekki mega fara einir í sund, er mikilvægt að foreldraráð kynni sér reglur um sundferðir með hópa á hverjum stað. Jafnvel þó ekki séu fjöldatakmarkanir barna á hvern fullorðinn er mikilvægt að fá fleiri foreldra með í sund svo hægt sé að tryggja öryggi barnanna.





## Æfinga- og/eða keppnisferðir erlendis

Iðkendum í 3. og 4. fl. býðst að fara í æfinga- eða keppnisferðir annað hvert ár. Upplýsinga um það má afla hjá BUR eða stjórn deildarinnar. Allar ferðir erlendis krefjast mikils undirbúnings og fjáröflunar. Foreldraráð þarf að virkja foreldra til þess að skrá sig í ferða- og/eða fjáröflunarnefnd þar sem að þátttaka foreldra skiptir öllu máli þegar farið er í ferðir sem þessar. Hafa þarf í huga að fjáraflanir séu fjölbreyttar og ekki aðeins bundnar einstaklingsframlagi til þess að jafna möguleika allra á að fjárafla.

### Skipulagning fyrir æfinga- og keppnisferðir erlendis

FERÐANEFND	Sér um skipulagningu og utanumhald fyrir ferðina og á meðan á henni stendur, s.s. að leita tilboða, bóka ferðina og huga að afþreyingu. Huga þarf að hagnýtum atriðum við undirbúning og halda kostnaði í lágmarki.
FJÁRÖFLUNARNEFND	Sér um að skipuleggja fjáraflanir fyrir ferðina. Einfaldast er ef þetta eru sömu einstaklingar og sjá um aðrar fjáraflanir fyrir flokkinn. Mikilvægt er að hafa fjáraflanirnar fjölbreyttar þannig að sem flestir iðkendur eigi kost á að afla fjár.
FORELDRAFUNDIR	Halda þarf reglulega fundi með foreldrum til þess að efla þátttöku og veita upplýsingar um stöðu mála.
KOSTNAÐUR	Gott er að gera kostnaðaráætlun. Allur kostnaður deilist jafnt á iðkendur, sama hvort sem þeir nýta sér allt sem er innifalið í ferðinni eða ekki.



# Hvað er gott að hafa meðferðis fyrir hópinn?

## ALLTAF:

- Poki eða taska til að geyma föt í
- Sjúkrataska
- Teppi
- Fótbolti

## STUNDUM:

- Klemmur og þvottagrind
- Límband/einangrunarteip
- Skæri
- Eldhúsrúllur
- Fjöltengi

- Hamars fánar
- Matur
- Samlokugrill
- Hraðsuðuketill
- Skurðarbretti og hnífa til að skera/smyrja
- Uppvottalögur og bursti
- Plastglös
- Pappadiskar
- Stofna facebookhóp með foreldrum barna sem taka þátt
- Stofna spjallrás á messenger fyrir hvert lið





## Hvað er gott að hafa meðferðis fyrir iðkandann?

### KEPPNISGALLI

- Stuttbuxur
- Treyja
- Sokkar
- Legghlífar
- Takkaskór
- Innanundirföt
- Hamarspeysa
- Hamarsjakki + eyrnaband + buff
- Vettlingar
- Markmannshanskar

### AUKAFÖT

- Peysur
- Buxur
- Bolir
- Nærföt
- Sokkar

### ANNÆÐ

- Sundföt
- Handklæði
- Sjampó og hárnæring
- Hárbursti, hártægjur, spennur og háband
- Roll on
- Hreinsiklútar
- Tannbursti og tannkrem
- Sólarvörn
- Hleðslutæki

### FYRIR GISTINGU

- Dýna/vindsæng til að sofa á
- Pumpa
- Sæng/svefnpoki + koddi.
- Lak
- Lak/teppi/sængurver, til að hafa undir vindsænginni svo það braki ekki í henni





# Fjármál flokka

Um fjáraflanir á vegum Knattspyrnudeildar Hamars gildir sú regla að þeir peningar sem safnast eiga að fara inn á sameiginlegan reikning flokksins. Hver flokkur á sinn reikning í Arion banka. Gjaldkeri foreldraráðs getur fengið nánari upplýsingar hjá gjaldkera yngri flokka um hann. Foreldraráð skal halda utan um hvað hver iðkandi á inni á reikningnum í sérstöku excelskjali sem hann getur nálgast hjá BUR. Peningana skal nota til þess að standa straum af kostnaði við mót og keppnir. Gjaldkeri hvers flokks þarf að gera upp reikning flokksins í ágúst, áður en nýtt vetrartímabil hefst.

## Iðkandi hættir

Ef iðkandi hættir að æfa knattspyrnu hjá deildinni er reglan sú að sá peningur sem viðkomandi hefur safnað rennur í sameiginlegan sjóð flokksins því honum var með réttu safnað í nafni Knattspyrnudeildar Hamars.

## Fjáraflanir

Hafa skal það að markmiði að safna jafnt og þétt yfir veturinn fyrir komandi mótum svo búið sé að ná yfir kostnað að sumri þegar farið er á dýrustu mótin. Áður en fjáröflun fer fram þarf undantekningarlaust að liggja fyrir samþykki stjórnar Knattspyrnudeildar. Senda skal upplýsingar með tölvupóst á [hamarknattspyrnastjorn@gmail.com](mailto:hamarknattspyrnastjorn@gmail.com). Einnig þarf að fara í hinu ítrasta eftir reglum um fjáraflanir Knattspyrnudeildar Hamars sem finna má í Viðauka I og á heimasíðu Hamars - [hamarsport.is](http://hamarsport.is).

### Það sem hafa þarf sérstaklega í huga:

#### FJÖLBREYTNÍ

Það er mikilvægt að skoða þarfir hópsins t.d. kostnað við mót og hvenær mótin eru og ákveða eðli fjáraflanna og tímasetningu eftir þeim.

#### FYRIRKOMULAG

Ákveða þarf hverskonar fjáröflun er um að ræða þ.e. eyrnamerkta eða í sjóð fyrir allan flokkinn og þarf það að vera alveg skýrt áður en fjáröflunin fer af stað. Ef ganga á í götur þarf að vera eining innan foreldrahópsins hvernig það er gert og gæta þarf jafnræðis um skiptingu fjármuna.

#### FJÖLDI

Fjáraflanir skulu vera að lágmarki þrjár og að hámarki fimm yfir tímabilið. Hægt er að sækja um undanþágu frá þessum reglum með röksemdum til stjórnar Knattspyrnudeildarinnar t.d. ef flokkurinn er að fara í erlendis.



# Viðauki I

## Fjáröflunarreglur Knattspyrnudeildar Hamars

1. Fjáraflanir einstakra flokka 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 tilnefna ábyrgðarmenn fjáröflunarinnar.
2. Áður en ráðist er í fjáröflun á vegum einstakra flokka innan deildarinnar skal liggja fyrir samþykki stjórnar Knattspyrnudeildarinnar með því að senda tölvupóst á [hamarknattspyrnastjorn@gmail.com](mailto:hamarknattspyrnastjorn@gmail.com). Leita skal samþykkis með eins góðum fyrirvara og unnt er, tilgreina í hverju fjáröflun er fólgin og til hvaða verkefna verja skal ágóða. Ef einstakir flokkar hyggja á fleiri en eina fjáröflun á árinu skal skila inn lauslegri fjárhagsáætlun með markmiðum um heildartekjur og -gjöld.
3. Áður en fjáröflun hefst, skal liggja fyrir hvernig ágóða af fjáröflun verði varið. Hvernig skipting fjár er ráðstafað er á forræði hvers flokks, en æskilegt er að ágóði af fjáröflunum sé merktur viðkomandi einstaklingi sem tekur þátt í fjáröflun fremur en að um sé að ræða sameiginlegan sjóð. Foreldraráð viðkomandi flokks ber ábyrgð á að upplýsingar um slíka skiptingu séu öllum kunnar enda hafi þær verið ræddar og samþykktar af þeim sem að söfnuninni standa og í samræmi við reglur félagsins.
4. Allar fjáraflanir yngri flokka skulu vera í því formi að ákveðin gæði komi til afhendingar gegn gjaldi þ.e. að um einhverskonar sölustarfsemi sé að ræða eða að vinna sé innt af hendi. Ekki er heimilt að leita beint til fyrirtækja um beinan fjárstuðning þar sem slíkt getur stangast á við fjáraflanir deildarinnar til sameiginlegra verkefna, nema með samþykki stjórnar deildarinnar.
5. Í lok hvers tímabils skal foreldraráð skila inn til BUR, yfirliti (rekstrarreikningi) yfir fjáraflanir; tekjur og til hvaða verkefna peninga var varið.
6. Æskilegt er að einstaklingar sem afla fjár til starfsemi Knattspyrnudeildar séu við fjáraflanir merktir félaginu og gefi upplýsingar fyrir hvern og til hvaða verkefnis fjárens er aflað.
7. Fjáröflun skal miðast við að standa straum af beinum kostnaði vegna viðburðar, svo sem kostnaði við þátttöku í mótum, beinum ferða- og dvalarkostnaði, auk kaupa á sameiginlegum æfinga- og utanyfirfatnaði sem hópurinn hefur sammælt um. Eingöngu skal safnað fyrir kostnaði vegna iðkenda sjálfra og eftir atvikum fyrir fararstjóra og þjálfara.





8. Þannig er óheimilt að safna fé til einkaneyslu í nafni deildarinnar. Til einkaneyslu telst öll önnur neysla en sem til er stofnað vegna verkefna og viðburða á vegum viðkomandi flokks og hafa verið rædd og samþykkt af iðkendum og/eða foreldrum.
9. Einstaklingar geta ekki fengið endurgreitt það sem safnast hefur þótt viðkomandi hætti við að taka þátt í þeim viðburði sem safnað er fyrir. Í slíkum tilvikum rennur fé sem merkt var viðkomandi einstaklingi í sameiginlegan sjóð flokksins.

Ábyrgðarmenn fjáröflunar geta sótt um undanþágur frá reglum þessum. Stjórn Knattspyrnudeildar Hamars er heimilt að veita undanþágur að fengnum meðmælum viðkomandi foreldraráðs. Stjórn Knattspyrnudeildar Hamars úrskurðar um öll ágreiningsmál sem upp kunna að koma í tengslum við safnanir á vegum félagsins og getur sett nánari reglur ef slíkt telst nauðsynlegt.



# Viðauki II

## Reglur vegna kostnaðar þjálfara á mótum

1. Dagpeningar þjálfara á dagsmótum eru 500 kr per iðkenda sem skráir sig á mót.
2. Dagpeningar þjálfara á gistimótum (uppihald og gisting) eru 20.000 kr.- á dag frá setningu móts til slita.
3. Ekki eru greiddir dagpeningar fyrir einstaka leiki.
4. Ekki eru greiddir dagpeningar fyrir Kjörismótið þar sem um fjáröflun er að ræða og öll við það unnið í sjálfböðastarfi.
5. Dagpeningar eru einungis fyrir aðalþjálfara flokks, ekki er greitt fyrir aðstoðarþjálfara.
6. Dagpeningar eru greiddir af iðkendum og þarf að gera ráð fyrir þeim við innheimtu mótsgjalda.
7. Akstursgjald til þjálfara greiðast af Knattspyrnudeild Hamars 141 kr/km samkvæmt sundurliðuðum reikning frá þjálfara.