



ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ HAMAR

HANDBÓK AÐALSTJÓRNAR

HAMAR ÍÞRÓTTAFÉLAG



Inngangur	4
Saga félagsins	4
Formenn félagsins	5
Íþróttaleg	6
Félagsleg	6
Fjármálaleg	6
Skipulag	6
Skipurit	7
Skipun og Hlutverk stjórna	8
Fundir	8
Fundarboð	9
Fundargerðir	9
Bréf og orðsendingar	9
Áheyrnafulltrúi	9
Viðburðadagatal aðalstjórnar	9
Starfsmannahald	12
Ráðningasamningar	12
Félagaskrá og starfsskýrslur	12
Fjármálastjórnun	13
Fjármálastefna	13
Fjárreiður og bókhald	13
Ábyrgðarsvið stjórnarmanna og framkvæmdastjóra	13
Áætlanagerð	14
Laun og verktakagreiðslur	14
Innborganir og útborganir	15
Prókúra	15
Samningar	15
Yfirdráttarheimildir	15
Reikningsviðskipti	16
Umgjörð þjálfunar og keppni	17
Stefna	17



Þagnarskylda	17
Þjálfarar	17
Búningar	18
Neyðaráætlun – slys, slysaskráningar, tilkynningar	18
Verðlaun og viðurkenningar	19
Félagsstarf	19
Foreldrastarf	21
Keppnir	21
Ráðstöfun styrkja og sameiginlegra tekna	22
Styrkir Hamars	22
Fjáraflanir	23
Forvarnarstefna Hamars	25
Samræmd viðbragðsáætlun fyrir íþrótt og æskulýðsstarf	25
Tilkynningarferill	26
Offeldi	27
Tilkynningarskylda til barnaverndarþjónustu	27
Samstarf við Hveragerðisbæ	28
Fyrirmyndir	28
Hollir lífshættir	29
Meiðsl	29
Átröskun	29
Einelti , Vinátta, virðing og samskipti	29
Vímuvarnir	31
Samstarf við foreldra	32
Hinsegin og trans	32
Jafnréttisáætlun	34
Siðareglur Hamars	39
Persónuverndarstefna	44
Umhverfisstefna	48



Inngangur

Þessi handbók tilheyrir öllum þeim sem koma að starfi íþróttafélagsins Hamars, stjórnir, ráð, þjálfarar, starfsmenn, foreldrar, forráðamenn og iðkendur.

Handbókin felur í sér stefnur og markmið Hamars ásamt hvernig staðið er að starfinu.

Er þessari handbók ætlað að vera til upplýsingar um skipulag og starfsemi félagsins með það að markmiði að gott starf sé til hagsbóta fyrir alla iðkendur og samfélagið okkar.

Er handbókin uppfærð á hverju ári og borin upp til samþykktar á hverjum aðalfundi.

Saga félagsins

Það var árið 1932 sem Ungmennafélag Ölfusinga var stofnað í Kvennaskólanum á Hverabökkum í Hveragerði.

Það var síðan í byrjun sjöunda áratugarins að nafni félagsins var breytt í Ungmennafélag Hveragerðis og Ölfus eða UFHÖ þar sem meginstarfsemi félagsins var í Hveragerði. Það félag stóð að byggingu sundlaugarinnar í Laugaskarði sem var tekin í notkun 1938. Það sá um mótahald á landsmóti 1949 ásamt því að reka mjög öflugt íþróttastarf öll þessi ár.

Félagið varð hins vegar gjaldþrota árið 1992 eftir að fjáröflunardeild félagsins gat ekki staðið við skuldbindingar sínar og er það eitt fárra íþróttafélaga sem hefur orðið gjaldþrota á landinu.

Íþróttafélagið Hamar var stofnað árið 1992. Var það gert eftir að hópur af íbúum í Hveragerði tók sig saman og hófu undirbúning að stofnun nýs félags. Má nefna Ingibjörgu Guðjónsdóttur, Anton Tómasson og Gísla Garðason í þeim hópi. Á stofnfundi 28.mars 1992 mættu 34 manns ásamt börnum. Ingibjörg Sverrisdóttir var kosin fyrsti formaður íþróttafélagsins og með henni í stjórn voru þau Kristín Ólafsdóttir, Auðunn Guðjónsson, Arnfríður Þráinsdóttir og Ingibjörg Guðjónsdóttir.

Til gamans má geta þess að nafn Íþróttafélagsins dregur nafn sitt af Vorsabæjarhamrinum sem stendur hér við Hveragerði.

Lógó félagsins kom fram 1995 eftir að samkeppni um merkið var auglýst í grunnskólanum. Sveinn Steindórsson þá 11 ára gamall vann þá samkeppni og hefur lógið verið notað síðan. Sýnir lógóið



Íþróttamann á hlaupum á grænni flöt með Hamarinn í bakgrunni og heiðbláan himinn. Að ofan er nafn félagsins og Hveragerði.

Samkvæmt lögum Hamars þá á lógóið að vera á vinstri barmi á keppnis- og æfingabúningum.

Við stofnun félagsins 1992 þá var félagið með átta deildir. Karatedeild, körfuknattleiksdeild, sunddeild, knattspyrnadeild, fimleikadeild, frjálsíþróttadeild, badmintondeild og handknattleiksdeild. Árinu seinna var blakdeildin stofnuð og 1995 var almenningssdeildin stofnuð.

Formenn félagsins

- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| • Þorsteinn T
Ragnarsson 2023- | • Hjalti Helgason
2012-2016 | • Ingibjörg
Guðjónsdóttir
1995-1996 |
| • Silja Runólfsdóttir
2022 | • Guðríður
Aadnegaard 202- | • Gísli Páll Pálsson
1993-1994 |
| • Þórhallur Einisson
2020-2022 | • Þorvaldur
Snorrason 1997- | • Ingibjörg
Sverrisdóttir 1992 |
| • Hallgrímur
Óskarsson 2017-
2020 | 2001 | |

Formenn starfa fyrir Hamar leggja sig fram við að vinna starf sitt af kostgæfni við að framfylgja þessu.

Við viljum verða betri og við viljum að allir geti fundið sér íþrótt við hæfi, þær eiga að vera skemmtilegar og leikur á að skipa stóran sess.

Í 4. gr laga Hamars segir um markmið félagsins:

- a) Að efla áhuga á íþróttaiðkun, líkamsrækt og heilbrigðu líferni.
- b) Að standa fyrir öflugum og faglegum íþrótt- og félagsstarfi, sérstaklega meðal barna og unglinga
- c) Að efla keppnis- og afreksíþróttir
- d) Að vinna gegn tóbaksreykingum, neyslu áfengis og vímuefna.



- e) Að vinna að markmiðum og stefnuskrá íþrótta- og Ólympíusambands Íslands og Ungmennafélags Íslands

Þar að auki hefur Hamar einsett sér að :

Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda sem heldur ævilangt.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vera með góð og öfluga meistaraflokka.
- Að vinna gegn brottfalli iðkenda.
- Að iðkendur finni sér hreyfingu við hæfi.
- Að þjálfarar hafi góða menntun og tækifæri til endurmenntunar.

Félagsleg

- Að kenna iðkendum stundvísi, góða framkomu og virðingu.
- Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
- Að efla félags, tilfinningalegan og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að allir hafi jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar.
- Að Hamarsport sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.

Fjármálaleg

- Vera fyrirmyndarfélag ÍSÍ.
- Ábyrg fjármálastjórnun, unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Hallalaus rekstur.
- Fastir styrktaraðilar.
- Laun samræmd, óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.
- Aðskilið bókhald yngri og eldri.

Skipulag

Í dag eru deildir Hamars átta.

- | | |
|--------------------|------------------|
| • Knattspyrnadeild | • Badmintondeild |
| • Fimleikadeild | • Sunddeild |



- Blakdeild
- Almenn deild

- Lyftingadeild
- Korfuboltadeild

Skipurit





Skipun og Hlutverk stjórna

Framkvæmdastjórn er kosin á aðalfundi Hamars. Stjórnir deilda eru kosnar á aðalfundum hvernar deildar. Saman skipa framkvæmdastjórn og formenn deilda aðalstjórn.

Formaður aðalstjórnar og formenn deilda bera ábyrgð á að farið sé eftir sameiginlegum stefnuyfirlýsingum og lögum Hamars.

Meginhlutverk aðalstjórnar er að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess.

Hún fer með þá ábyrgð sem fram kemur í lögum Hamars og að stýra málefnum félagsins. Hún fer með framkvæmd stjórnsýslunnar og ber ábyrgð að reksturinn sé ávallt sem bestur.

Aðalstjórn ber ábyrgð á samskiptum við sveitarfélagið ásamt því að tryggja góð upplýsingaveitu til allra hagsmunadila.

Starfsmaður aðalstjórnar er framkvæmdastjóri Hamars. Hann hefur frumkvæði að því að þjónusta félagsmenn og deildir Hamars. Hann hefur það hlutverk að leita leiða og styðja við betri rekstur deildanna og, bæta samstarf deilda ásamt því að miðla upplýsingum.

Hann ber ábyrgð á daglegum rekstri félagsins í samræmi við ákvarðanir aðalstjórnar og ber ábyrgð á fjárreiðum og bókhaldi aðalstjórnar.

Hann annast framkvæmd stefnu félagsins í samráði við aðalstjórn.

Hann hefur prókúru á reikningum aðalstjórnar og skoðunaraðgang að öllum reikningum deilda.

Hann sér um upplýsingagjöf til opinberra aðila sem tengjast daglegum rekstri.

Fundir

Lýðræði er gætt hjá Hamri því að umræður og ákvarðanatökur eiga sér stað á formlegum fundum. Aðalfundur er boðaður einu sinni á ári samkvæmt lögum Hamars. Stjórnarfundir aðalstjórnar eru ársfjórðungslega samkvæmt lögum Hamars. Framkvæmdastjórn fundar að jafnaði einu sinni í mánuði. Almennir fundir eru haldnir eftir þörfum. Stjórnir deildanna funda í hverju mánuði.

Fundarboð

Framkvæmdastjóri / formaður deildar boðar til aðalfundar og funda aðalstjórna, deilda og framkvæmdastjórna. Fundarboð inniheldur upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundarins ásamt fundargerð síðasta fundar ef við á. Á aðalfundum er kosinn fundarstjóri.

Fundargerðir

Ávallt skulu vera ritaðar fundargerðir á öllum fundum stjórna Hamars. Þetta er söguleg heimild og sönnunargagn og þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og gerð af hlutleysi.

Það er ritari sem ber ábyrgð á fundargerð. Fundargerðir skulu vera stuttar, skýrar og settar fram á skipulegan hátt. Í fundargerð skal koma fram fundartími, fundarstaður, fundarmenn, lýsing og ákvarðanataka, fundarritari.

Í fundargerð skal skrá meginefni fundarins og mikilvægt að gera greinarmun á aðal og aukaatriðum. Taka skal fram allar ákvarðanir fundarins. Fundargerð skal að jafnaði staðfesta í byrjun hvers fundar og send þeim sem voru boðaðir á fundinn.

Fundargerðir eru vistaðar á framkvæmdadrifi Hamars.

Bréf og orðsendingar

Öll bréf og orðsendingar sem eru gerða í nafni Hamars skulu ritaðar samkvæmt reglum um íslenskt málfar og eru félaginu til sóma.

Bréf sem send eru í nafni félagsins eru á ábyrgð formanns og eða framkvæmdastjóra Hamars.

Orðsendingar til iðkenda og foreldra eru á ábyrgð deildar/ þjálfara.

Áheyrnafulltrúi

Iðkendum á aldrinum 16-25 ára gefst kostur á að eiga áheyrnafulltrúa í aðalstjórn Hamars sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar þegar málefni ungu kynslóðarinnar eru rædd. Þannig er hægt að tryggja að óskir, þarfir og hugmyndir þeirra geti komist á framfæri. Áheyrnafulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Skal það tilkynnt á hverju ári hver sé áheyrnafulltrúi hvers árs.

Viðburðadagatal aðalstjórnar

Janúar

- Aðalfundur tímasettur

- Gengið frá bókhaldi til bókara
- Reikningar endurskoðaðir
- Starfsskýrsla HSK
- Aðalfundir deilda tímasettir
- Umsóknir í ferðasjóð ÍSÍ

Febrúar

- Undirbúningur fyrir aðalfund.
- Auglýsing aðalfundar
- Aðalfundir deilda
- Stjórnir deilda kynntar og settar á heimasíðu
- Þorrablot

Mars

- Aðalfundur Hamars

Apríl

- Umsóknir í HSK verkefnasjóð
- Umsóknir í umhverfissjóð UMFÍ
- Umsóknir í verkefnasjóð ÍSÍ
- Undirbúningur fyrir leikjanámskeið
- Skil á árshlutauppgjöri

Maí

- Undirbúningur fyrir haustið, stundaskrár og þjálfaramál
- Vetrarstarfi lýkur
- Lokahóf deilda
-

Júní

- Leikjanámskeið

Júlí

- Leikjanámskeið

- Landsmót UMFÍ
- Skil á árshlutauppgjöri

Ágúst

- Æfingagjöld ákveðin
- Auglýsingar á deildum
- Kynningardagur
- Stundaskrá endaleg

September

- Kynningarvika deildanna
- Umsóknir í verkefnasjóð HSK
- Yfirfara handbækur deilda
- Fræðsla fyrir þjálfara

Október

- Umsóknir í Rannís
- Árshlutauppgjör

Nóvember

- Skil á fjárhagsáætlun næsta árs

Desember

- Jólafrí

Starfsmannahald

Ráðningasamningar

Allir samningar við starfsmenn félagsins skulu vera skriflegir og vistaðir í gögnum hvernar deildar og hjá framkvæmdastjóra.

Með undirritun á ráðningarsamningi staðfesta starfsmenn skyldu sína til að fara að þeim reglum sem Hamar setur um starfsemi sína. Einnig þurfa þjálfarar að kvitta undir hegðunarreglur Hamars.

Framkvæmdastjóri er með skriflegan samning.

Félagaskrá og starfsskýrslur

Haldið er utan um félagaskrá í abler. Allir félagsmenn eru skráðir í það kerfi.

Dagleg umsýsla á kerfinu er í höndum hvernar deildar fyrir sig. Ábyrgð á kerfinu er í höndum framkvæmdastjóra.

Skráningin og innheimta á sér öll stað í gegnum abler og bera deildirnar ábyrgð á því ásamt samskiptum við foreldra.

Styrkjum er skipt niður á deildir út frá skráningu iðkenda í abler.

Ársskýrslum deilda er skilað inn til framkvæmdastjóra ár hvert.

Framkvæmdastjóri skilar inn starfsskýrslu ár hvert inn á ÍSÍ.

Fjármálastjórnun

Fjármálastefna

Stefna Hamars í fjármálum er að félagið stundi ábyrga fjármálastjórn, skili hallalausum rekstri, sé með eftirlit í lagi.

Meginmarkmið eru:

- Ábyrg fjármálastjórnun, unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Hallalaus rekstur.
- Hámörkun fastra styrktaraðila.
- Laun samræmd, óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.
- Aðskilið bókhald yngri og eldri.
- Áætlanagerð í upphaf tímabils.

Fjárreiður og bókhald

Formenn og gjaldkerar hvernar deildar og aðalstjórnar bera ábyrgð á að eftir þessum reglum sé farið.

Bókhald allra deilda er aðskilið og bókhald yngri og meistaraflokka innan deilda er einnig aðskilið. Bókhald fimleikadeildar, sunddeildar og badmintondeildar er ekki aðskilið þar sem ekki eru meistaraflokkar í þeim deildum.

Bókhald félagsins er fært af gjaldkera hvernar deildar. Framkvæmdastjóri sér um bókhald vegna aðalstjórnar og almennrar deildar.

Í lok árs eru deildirnar gerðar upp í ársreikningi. Gögnum til bókara skal skila inn í janúar ár hvert. Bókhaldið er endurskoðað af löggiltum endurskoðanda.

Ábyrgðarsvið stjórnarmanna og framkvæmdastjóra

Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum félagsins. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á gerð verklagsreglna um fjárreiður þessar en aðalstjórn fer með samþykkt þeirra. Skal framkvæmdastjóri fyrir hönd framkvæmdastjórnar hafa eftirlit með því að þessari samþykkt sé farið eftir.

Áætlanagerð

Rekstur félagsins byggir á fjárhags og rekstraráætlunum hverrar deildar.

Fjárhagsáætlun skal skila inn um áramót með uppgjöri í ársreikning. Ársreikningur félagsins skal gefa nægar upplýsingar til að lesendum sé unnt að sjá hvernig fjármunum þess hafi verið og er ætlað að ráðstafa. Skal það gert þannig að unnt sé að bera saman rauntölur bókhaldsins við áætlunina. Á aðalfundi skal stjórnin skýra og greina helstu frávik og útskýra ítarlega hafi fjárhagsleg markmið ekki náðst.

Rekstraráætlun skal skila inn í upphafi leiktímabils þar sem fram kemur áætlun um hvernig tekjur og gjöld liggja á tímabilinu. Þar með talið laun þjálfara og leikmanna, kostnaðarliðir og tekjuliðir eins og styrkir og fjáraflanir. Ekki skal stofna til útgjalda nema að það sé gert ráð fyrir því í áætlun. Stjórn hverrar deildar ber ábyrgð á rekstraráætlun sem er síðan það sem þjálfara ber að fylgja.

Þessar áætlanir eru síðan notaðar sem eftirlitstæki við eftirlit á fjárreiðum deildanna. Í apríl, júlí og október skal skila inn árshlutauppgjöri til framkvæmdastjóra.

Laun og verktakagreiðslur

Framkvæmdastjóri er launþegi.

Leikmenn og þjálfarar geta verið ýmist launþegar eða verktakar.

Launaútreikningar og frágangur á skilagreinum vegna launatengdra gjalda er í höndum bókara aðalstjórnar. Launagreiðslur fara fram mánaðarlega beint af reikning félagsins. Uppgjör fer fram mánaðarlega.

Launa og verktakagreiðslur deilda er í höndum gjaldkera viðkomandi deildar. Greiðslur fara fram mánaðarlega beint af reikningi viðkomandi deildar. Uppgjör fer fram mánaðarlega. Laun þjálfara og leikmanna skulu í öllum tilfellum greiðast út af bankareikningi viðkomandi deildar.

Laun þjálfara skulu vera samræmd óháð því hvaða kyn eða aldur er verið að þjálf. Skulu laun metin eftir menntun, þekkingu og reynslu hverju sinni.

Ef forsendur breytast þá er hægt að gera samninga utan rekstraráætlunar þó aðeins ef lögð eru fram gögn um fjármögnun þeirra með sannanlegum hætti og í kjölfarið uppfæra rekstraráætlun.

Ef félagið gerir aðra samninga en launa og leiksamninga þá þarf samþykki aðalstjórnar ef samningur er hærri en 500.000

Innborganir og útborganir

Allar greiðslur til félagsins og deilda skulu lagðar inn á bankareikninga og skráðar í bókhald. Ekki er heimilt að fara fram hjá þessari reglu.

Með öllum greiðslum skulu fylgja kvittanir eða reikningar.

Greiðslur skv. fyrirbyggjandi samningum er heimilt að millifæra á bankareikninga en aðrar greiðslur skulu einungis eiga sér stað gegn framvísun fullnægjandi fylgiskjala. Launagreiðslur skulu ávallt greiddar af bankareikningum.

Prókúra

Formenn og gjaldkerar bera ábyrgðir á fjárreiðum deildanna og fara með prókúru sinnar deildar.

Framkvæmdastjóri sér um allar greiðslur aðal- og framkvæmdastjórnar og fer með prókúru ásamt gjaldkera.

Gjaldkeri framkvæmdastjóra og framkvæmdastjóri eru með skoðunaraðgang að öllum reikningum félagsins.

Samningar

Framkvæmdastjóri verður að samþykkja alla samninga sem félagið gerir og eru til lengri tíma en þriggja mánaða.

Þegar samningar eru gerðir þá þurfa þeir að rúmast innan fjárhagsáætlunar og fá samþykki framkvæmdastjóra.

Ef forsendur breytast þá er hægt að gera samninga utan fjárhagsáætlunar, þó aðeins ef lögð eru fram gögn um fjármögnun þeirra með sannanlegum hætti og í kjölfarið uppfæra fjárhagsáætlun.

Yfirdráttarheimildir

Deildir félagsins hafa ekki heimild til að stofna til yfirdráttarheimildar nema með samþykki aðalstjórnar.

Reikningsviðskipti

Þegar deildir stofna nýja reikninga á kennitölu deildar þá þarf ávallt samþykki stjórnar viðkomandi deildar.

Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefna

Hamar hagar öllu sínu starfi í þjálfun og keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga.

Hlutverk Hamars er að vinna að eflingu íþróttar og félagsstarfs, auka áhuga fyrir gildi íþróttar og virkja sem flesta til þátttöku, bæði í íþróttum og félagsstarfi.

Íþróttaiðkun á að vera þroskandi á allan hátt hvort sem það er andlega, líkamlega eða sálrænt því þannig er hægt að skapa aðstæður fyrir sem flesta til iðkunar og vellíðunar.

Hamar vill líka hafa góðan hóp af afreksmönnum og því er mikilvægi þjálfunar stór ásamt því að félagslegur stuðningur skiptir miklu máli.

Þannig geta allir afreksmenn og þeir sem stunda hreyfingu sér til gleði og ánægju fundið sér stað hjá Hamri.

Kennslu og æfingaskrár er hægt að sjá í handbókum hvernar deildar fyrir sig inn á hamarsport.is

Við innkomu nýrra iðkenda og félagsmanna þá ber að kynna þeim og forráðamönnum handbók viðeigandi deildar.

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

Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir þagnarskyldu um persónulega hagi iðkenda sinna og gildir hún eftir að þjálfari hefur látið af störfum. Þetta á líka við um aðra starfsmenn og stjórnir.

Þjálfarar

Stefna Hamars er að allir þjálfarar séu vel hæfir og góðir og að þeir séu menntaðir og er lögð ríkuleg áhersla á að styðja við menntun allra þeirra sem koma að þjálfun. Hamar gerir sömu kröfur til þjálfara og sersambönd hvernar deildar ásamt kröfum ÍSÍ og UMFÍ. Hamar greiðir ca. 90% af menntun þjálfara fyrir þau námskeið en í samningi skal koma fram skuldbinding um þjálfun eitt tímabil.

Þjálfarar skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði í skyndihjálpi og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Hamar býður upp á skyndihjálparnámskeið á hverju ári þjálfurum að kostnaðarlausu.

Yfirþjálfarar hafa umsjón með menntun þjálfara og sjá um umsóknir fyrir þá og styrki.

Aðstoðarþjálfarar eru í öllum flokkum allra deilda hjá Hamri og lúta sömu skyldum og menntun og aðrir þjálfarar. Sjá nánar í handbók hverrar deildar.

Fundir

Yfirþjálfarar funda í upphafi annar með þjálfurum sinna deilda. Annars eru dagleg samskipti í gegnum samskiptaforritið messenger. Þetta kemur fram nánar í handbókum hverra deildar.

Búningar

Stefna Hamars er að allir iðkendur eigi sinn búning. Hamar leitast við að niðurgreiða hluta af verði búninganna sé þess kostur.

Á mótum skulu iðkendur ávallt vera í merktum fatnaði tengt Hamar eða Hamar /Þór eftir því sem við á. Ef búningar eru fengnir að láni skal ávallt skila þeim eftir notkun.

Ekki er heimilt að breyta lit á keppnisbúningi nema með samþykkt framkvæmdastjórnar.

Ávallt skal sýna búningi Hamars virðingu og fara vel með hann.

Neyðaráætlun – slys, slysaskráningar, tilkynningar

Starfsmenn í íþróttamannvirkjum skulu hafa að leiðarljósi í vinnu sinni að tryggja öryggi iðkenda /gesta með ábyrgum starfsháttum og vinnubrögðum.

Mikilvægt er að tryggja góða yfirsýn og kostur er hverju sinni.

Mjög mikilvægt er að tryggja að boðleiðir séu í lagi ef slys/ veikindi verða og að skyndihjálparbúnaður sé til staðar.

Skyndihjálparbúnaður og viðbragðsáætlun er til staðar í öllum íþróttahúsum. Umsjón með því hafa starfsmenn íþróttahúss. Þar er einnig hægt að fá kælipoka.

Við alvarlega áverka skal ávallt:

1. Veita fyrstu hjálpi

2. Hringja eftir neyðaraðstoð 112
3. Hafa samband við aðstandendur

Ef slys verður skal eftirfarandi vinnuferli fara í gang:

- Starfsmaður /þjálfari/kennari skal sækja aðstoð og tryggja umsjón með öðrum börnum ef hann er með hóp.
- Starfsmaður /þjálfari/kennari skal meta aðstæður í rólegheitum og gæta þess eftir fremsta megni að vekja ekki óþarfa hræðslu eða ótta annarra iðkenda / gesta.
- Ef fara þarf með þann slasaða til aðhlynningar hjá lækni skal hafa samband við foreldra og biðja þá um að koma til móts við barn og starfsmann /þjálfara / kennara.
- Ef um minniháttar slys /óhöpp er að ræða hjá skólabörnum skulu foreldrar upplýstir um það eins og kostur er. Það getur komið fyrir að enginn verði vitni að slíku atviki og þá þarf að láta foreldra vita af því líka.
- Þegar allt er um garð gengið þá skal viðkomandi starfsmaður /þjálfari/kennari fyllt út eyðublað um slysaskráningu: <https://island.is/tilkynning-um-vinnuslys>
- Menningarfulltrúi/framkvæmdastjóri Hamars/ skólastjóri skal upplýstur um fá afhent eyðublaðið og senda til tryggingafélags/vinnueftirlits.

Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu barna og unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga.

Hjá börnum 8 ára og yngri er áherslan á þátttöku frekar en keppni og að allir fái tækifæri til þátttöku. Allir eiga að fá viðurkenningu fyrir þátttöku.

Hjá börnum 9-11 ára er áhersla á félags- og héraðsmót ásamt mótum á landsvísu með áherslu á liðakeppni og jöfn tækifæri óháð getu.

Börnum er ekki ætlaðar stórviðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og er æskilegt að kjörið sé á iðkendum eldri en 16 ára. Það sama gildir um uppskeruhátíðir.

Félagsstarf

Íþróttafélagið Hamar leggur mikla áherslu á að deildir og félagsmenn séu virkir í starfi Hamars, hvort sem um er að ræða beina eða óbeina aðkomu eins og viðburði, fundir og keppnir og fleira.

Hamar hefur aðstöðu í aðstöðuhúsi upp í dag, á efri hæð í íþróttahúsi og á skrifstofu framkvæmdastjóra og eru deildirnar hvattar til að nýta sér þá aðstöðu. Eins er aðstaða upp í dal við knattspyrnuvöllinn.

Við hjá Hamri viljum þetta raðirnar og leggja áherslu á að við hittumst reglulega saman sem Hamarsmenn. Starf sjálfboðaliðans hefur aldrei verið eins mikilvægt og því er félagstarf eitthvað sem þarf að tryggja að minnki aldrei.

Markmiðið okkar er að

1. Efla áhuga iðkenda og forsvarsmanna á starfi Hamars
2. Auka og efla félagsandann og samkennd
3. Finna leiðir til að einstaklingar fái notið sín
4. Auka samvinnu
5. Auka fræðslu

Janúar

- Auglýst kaffi hjá framkvæmdastjóra

Febrúar

- Þorrablot Hamars

Mars

- Matarboð aðalstjórnar
- Árshátíð Hamarsport

Apríl

- Fræðslufyrirlestur

Maí

- Auglýst kaffi hjá framkvæmdastjóra

September

- Fræðslufyrirlestur

Október

- Herrakvöld Hamars

Nóvember

- Hamarsund

Desember

- Aðventusund
- Jólahittingur með yfirþjálfurum
- Skötuveisla Hamars
- Sjá nánar um félagsstarf í handbókum deildanna.

Foreldrastarf

Foreldrar gegna lykilhlutverki í starfsemi Hamars. Allar deildir eru hvattar til að leita allra leiða til að fá sem flesta í starf sjálfbóðaliða og gert allt sem hægt er til að styðja við þá starfsemi.

Mikilvægt er að deildirnar stuðli að stofnun foreldraráða með skýr afmörkuð verkefni sem ákveðin eru af deildunum sjálfum.

Án sterkt foreldrastarfs virka deildirnar ekki.

Meginhlutverk foreldraráða er að standa vörð um hagsmuni iðkendanna, að efla samskipti á milli foreldra, stjórnar og þjálfara. Stuðla að aukinni vellíðan og árangri ásamt því að halda utan um fjáraflanir.

Sjá nánar handbækur hverra deilda.

Keppnir

- Ávallt skal bera virðingu fyrir nafni Hamars.
- Ávallt skal bera virðingu fyrir keppnisbúningi Hamars.
- Ávallt skal virða reglur og sýna heiðarleika.
- Ávallt skal sýna jákvæðni og kurteisi.
- Ávallt skal gera sitt besta.
- Ávallt skal sýna dómara virðingu.
- Ávallt skal vera til fyrirmyndar í framkomu.

Ráðstöfun styrkja og sameiginlegra tekna

Styrkir Hamars

Hamar fær styrki frá Hveragerðisbæ og í gegnum Lottótekjur HSK.

Þessum styrkjum er síðan úthlutað áfram til deildanna, til barna og unglingasjóðs, meistaraflokka, tækjasjóð og ferðasjóð.

Tækjasjóður (10%) veitir að hámarki 250.000 kr. til hverrar deildar á ári en miðast við fjárhagsstöðu hverju sinni.

Sækja þarf sérstaklega um í sjóðinn með því að senda póst á framkvæmdastjóra ásamt afriti af reikningum. Hægt er að sækja um hvenær sem er. Ekki er leyfilegt að sækja um fyrir sömu tækjakaupum oftar en einu sinni og kaupin þurfa að tengjast íþróttaiðkun deildar. Ekki er hægt að sækja um styrk í tækjasjóð fyrir kaupum á búningum eða öðrum fatnaði.

Ferðasjóður (10%) er að hámarki 40.000 kr. á ferð en það er þó alltaf metið hverju sinni. Sækja þarf sérstaklega um í Ferðasjóð. Umsókn send á framkvæmdastjóra ásamt reikning(um). Kostnaður sem sótt er fyrir þarf að tengjast ferðakostnaði. Ekki er greitt úr ferðasjóði fyrir matarkostnaði.

Afrekssjóður: Eingöngu fyrir landsliðsfólk þar sem veittur er styrkur fyrir ferðakostnaði, hámark 40% af ferðakostnaði.

Hámark fyrir A landslið er 120.000 kr.

Hámark fyrir Yngri landslið er 120.000 kr.

Dæmi um styrkhæfar umsóknir eru landsliðsferð með yngri/fullorðinslandsliðum. Keppnis- eða æfingaferðir einstaklinga á erlendri grund fyrir hönd Íslands í viðkomandi íþróttagrein.

Meistaraflokkssjóður (30%) er úthlutað tvisvar á ári, á vorin og hausti en fer þó eftir fjárhagsstöðu hverju sinni.

Barna og unglingasjóður (50%)

Við úthlutun er tekið til viðmiðunar iðkenda fjöldi (60%) og jöfn útborgun á deildir (40%)

3x á ári er úthlutað úr barna- og unglingasjóði. 50% að vori – 40% að hausti og svo 10% í byrjun árs.

Forsendur fyrir úthlutun:

- Öll námskeið deilda skulu vera skráð í abler
- Deild skal halda aðalfund og skila ársreikningi ár hvert samkvæmt lögum félagsins.

Deildir Íþróttafélagsins Hamars geta einnig sótt um í Afreks- og styrktarsjóð Hveragerðisbæjar. Reglur um Afreks- og styrktarsjóð Hveragerðisbæjar má finna á heimasíðu Hveragerðisbæjar á hveragerdi.is

Fjáraflanir

Fjáraflanir og meðferð fjármuna eru á ábyrgð aðalstjórnar og stjórnar viðkomandi deilda.

Þarf ávallt að tryggja að farið sé að reglum og að viðhaldið sé gott skipulag og upplýsingaflæði vegna verkefna, kostnaðar- og áætlaðra fjáraflana sem er ætlað að standa straum af kostnaði og skýrar reglur eiga að gilda um meðferð fjármuna.

Það er óheimilt að binda fjárskuldbindingar í nafni félagsins eða deilda nema það liggi fyrir samþykki stjórnar.

Ef deild eða ráð leggur fjármagn til verkefna þá skal vera gert ráð fyrir því í fjárhagsáætlun eða með sérstakri fjáröflun.

Það er ekki heimilt að taka upp fjáröflun sem hefð er fyrir að einhver annar innan félagsins stundi nema með samþykki framkvæmdastjórnar.

Þetta á þó ekki við um sölu til almennings, áheita eða útgáfustarfsemi. Ef það kemur upp vafi þá skal leita úrskurðar framkvæmdastjórnar.

Fjáraflanir einstakra hópa skulu vera á vegum foreldraráðs eða iðkenda sjálfra ef þeir eru eldri en 18 ára.

Ákveða skal í upphafi ábyrgðarmenn fjáröflunar sem koma fram fyrir hönd hópsins.

Skal í upphafi skila inn til stjórnar viðkomandi deildar upplýsingar um fjáröflun og áætlun. Skal þar koma fram hversu mikið deildin leggi sjálf til fjármagns og vinnuframlag.

Alltaf í fjáröflunum þá skulu þeir sem taka þátt vera merktir félaginu og gefa skilmerkilega upplýsingar um tilgang fjáröflunar.

Ábyrgðarmaður fjáröflunar skal upplýsa framkvæmdastjóra Hamars um fyrirhugaða fjáröflun hverju sinni. Er það gert til að tryggja að fjáraflanir deilda rekist ekki á.

Skal ábyrgðarmaður halda utan um reikninga, bókhald og uppgjör á reikningi sem síðar verður hluti af ársuppgjöri viðkomandi deildar.

Í upphafi þarf að liggja fyrir heimild fyrir ferð eða verkefni. Tímasetningar og áætlaður kostnaður á einstakling. Þar skal einnig koma fram þátttaka foreldra og forráðamanna. Ef um ferð er að ræða þá skal koma fram fararstjórar og þjálfarar.

Einnig skal koma fram hvort að sjóðurinn sé ætlaður fyrir allan hópinn eða á hvern einstakling sem tekur þátt.

Miðað er við að tekjur vegna fjáröflunar miðist alfarið til að standa straum af kostnaði. Þetta er kostnaður á borð við ferða- og dvalarkostnaði, þátttaka í viðburðum, en það er ekki gert ráð fyrir að þátttakendur geti með fjáröflun í nafni félagsins aflað sér fjármuna umfram beinan kostnað.

Meginreglan er sú að ef einstaklingur hættir þátttöku í fjáröflun þá geti hann ekki fengið endurgreitt heldur rennur fjármagnið í sameiginlega sjóðs hópsins. Ef um er að ræða veikindi eða meiðsli er heimilt að gera undantekningar. Skal þá skila inn læknisvottorði.

Ef afgangur verður af fjáröflun þá skal hann renna óskiptur til yngri flokka. Óheimilt er að greiða ágóða út eftir á. Þó má færa ágóða á milli árganga eða hópa svo hann geti nýst þeim sem fara í fjáröflun eftir á.

Allar fjáraflanir yngri flokka skulu vera í því formi að ákveðin gæði komi til afhendingar gegn gjaldi þ.e. að um einhvers konar 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.

Forvarnarstefna Hamars

Eitt af hlutverkum Hamars er að styðja við og hlúa að börnum, að kenna þeim að fylgja reglum, tileinka sér hollan lífsstíl og því skiptir það miklu máli að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi þekkingu til að sinna því hlutverki.

Hamar spilar stórar sess við að leiða unga iðkendur út í lífið í gegnum íþróttastarfið og okkar leiðarljós er því góðar forvarnir, fylgja settum reglum, tileinka sér góðar lífsvenjur, góða framkomu og góð samskipti.

Hamar er með stefnu í fræðslu og forvarnarmálum sem byggist á stefnuyfirlýsingu frá ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni ásamt því að starfa eftir samræmdri viðbragðsáætlun fyrir íþrótt og æskulýðsstarfs.

Hamar tekur skýra afstöðu gegn allri neyslu vímuefna í tengslum við íþróttir.

Íþróttir eru öflug forvörn gegn notkun vímuefna og því mikilvægt að Hamar hvetji börn og unglinga til íþróttaiðkunar.

Við vímugjafa er átt við alla vímugjafa, áfengi, nikótín, hormónalyf eða eiturlyf.

Samræmd viðbragðsáætlun fyrir íþrótt og æskulýðsstarf

Árið 2022 var gefin út samræmd viðbragðsáætlun unnin af Bandalagi íslenskra skáta, Íþróttabandalagi Reykjavíkur, Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, Kristilegu félagi ungra manna og kvenna, Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs, Slysavarnafélaginu Landsbjörgu, Ungmennafélagi Íslands og Æskulýðsvettvanginum.

Markmiðið var að sameina verkferla og viðbrögð í hreyfingunni og veitir áætlunin íþróttafélögum samræmdar leiðbeiningar þegar upp koma erfið og flókin mál af ýmsum toga.

Í áætluninni er að finna verkferla sem allir innan félagsins eiga að fylgja á einfaldan en skilvirkan máta. Dæmi um slíkt tilfelli geta verið veikindi, slys, náttúruhamfarir, einelti og ofbeldi.

Einnig má finna upplýsingar ferðalög, hinseginleika, fjölmenningu og inngildingu í félagsstarfi, öryggismál og skráningu atvika.

Þessi áætlun snýr að iðkendum, alla þátttakendur, stjórnendur, yfirmenn, starfsfólk, sjálfboðaliða og alla aðra ábyrgðaraðila Hamars.

Allir eiga að geta verið innan Hamars óáreittir, óháð aldri, kynferði eða stöðu. Og það er mikilvægt að öllum líði vel við leik og störf.

Tilkynningarferill

Samkvæmt viðbragðsáætlun íþróttar og æskulýðsstarfs er tilkynningarferill fyrir mál er varðar ofbeldi eða einelti. Skal ávallt leita leiðsagnar í þeim málum og skal alltaf fylgja þeim ferli sem

1.1 TILKYNNINGARFERILL (MYND)



kemur fram í áætluninni.

¹Samskiptaráðgjafi íþróttar og æskulýðsstarfs

Starfssvið samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsstarfs nær til allra íþróttastarfsemi innan ÍSÍ. Hlutverk hans er að starfa eftir lögum nr.45/2019 um samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs og er markmið þeirra laga að tryggja að íþróttastarf fari fram í öruggu umhverfi og að börn, unglingar og fullorðnir, óháð kynferði eða stöðu geti stundað íþróttir og leitað sér

¹ Sjá nánar í viðbragðsáætlun ÍSÍ (<https://www.isi.is/frettir/frett/2022/11/04/Samraemd-vidbragdsaaetlun-gefin-ut/>)

aðstoðar eða réttar síns vegna atvika og misgerða sem eiga sér stað án þess að þurfa að óttast afleiðingar sínar. Þetta geta verið andleg, líkamleg, og kynferðisleg ofbeldi² og áreitni, einelti og önnur sambærileg atvik.

Hægt að tengjast ráðgjafa á ýmsa vegu:

Samskiptaráðgjafi.is

Sími: 839-9100

Netpóstur : samskiptaraðagjafi@samskiptaradgjafi.is

Ofbeldi

Hamar mun aldrei líða ofbeldi á neinn hátt. Í Hamri á umhverfið að vera öruggt þar sem öllum líður vel.

Ofbeldi varðar við landslög og því mikilvægt að bregðast rétt við ef slík mál koma upp. Alltaf skal tilkynna slík mál til lögreglu en líka til samskiptaráðgjafa ípróttu og æskulýðsstarfs og framkvæmdastjóra sem heldur utan um skráningu á ofbeldismálum.

Hér má sjá ferilinn við slíkar tilkynningar

1. Ábyrgðaraðili fær upplýsingar (þátttakandi upplýsir um ofbeldi sem hefur átt sér stað hvort sem um er að ræða í ípróttum eða á heimili eða hvar sem er).
2. Þjálfari upplýsir sinn yfirþjálfara.
3. Yfirþjálfari hefur samband samskiptaráðgjafa ípróttu og æskulýðsstarfs og framkvæmdastjóra sem heldur utan um skráningu.

Athugasemdin getur falið í sér að upplýsa samskiptaráðgjafa ípróttu og æskulýðsstarfs um að einhver hafi orðið fyrir áreitni en treystir sér ekki til þess að ræða við aðra og því er óskað eftir aðstoð hans..

Tilkynningarskylda til barnaverndarþjónustu

Mikilvægt er að muna að allir aðilar innan Hamars eru bundnir þagnarskyldu um allt sem þeir fá vitneskju um í sínu starfi og ber að fara með það sem trúnaðarmál.

² <https://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-og-ofbeldi/>

Það gildir hins vegar ekki ef einhver verður þess áskynja að barn eða unglingur búi við erfiðar fjölskylduaðstæður, eða talið er að barn eða unglingur verði fyrir áreitni eða ofbeldi eða að það sé að stofna heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu. Þá fellur þagnarskyldan niður.

Við þær aðstæður ber að fylgja ákvæðum barnaverndarlaga nr. 80/2002 og tilkynna skal málið til barnaverndar.

Slík ákvörðun er alltaf tekin af yfirþjálfara og hægt er að leita ráðgjafar hjá samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsstarfs. Alltaf skal hafa hagsmuni barna og unglinga að leiðarljósi við slíka ákvarðanatöku. Framkvæmdastjóri er tengiliður við Hveragerðisbæ og því ber að vinna tilkynningar í samvinnu við hann. Tilkynning til barnaverndar er á ábyrgð og í nafni Hamars en ekki einstakra aðila.

Það ofbeldi sem er tilkynningarskyld getur verið líkamlegt, tilfinningalegt, kynferðislegt, stafrænt, andlegt eða ef einhver sýnir af sér áhættu hegðun. Einnig getur verið um vanrækslu að ræða.

Sjá nánar í viðbragðsáætlun; https://4f25ed93-3a3e-4b77-90fb-27c875969231.filesusr.com/ugd/48e44a_d4ea92bf07774bb1aab4f310deb56510.pdf

Samstarf við Hveragerðisbæ

Hamar og Hveragerðisbær hafa komið á samstarfi sín á milli. Bæði er varðar faglega þekkingu og framkvæmd á gerð vinnuferla og samvinnu. Þegar að Hveragerðisbæ kemur að greiðslu æfingagjalda þá fær framkvæmdastjóri senda tilkynningu sem kemur henni til viðkomandi deildar. Einnig fara allar ábendingar um einstök mál frá þjálfurum yfir til Hveragerðisbæjar í gegnum framkvæmdastjóra.

Fyrirmyndir

Við erum öll, sama hvaða hlutverki við gegnum innan Hamars, fyrirmyndir. Og það er mikil áhersla á það að allir séu meðvitaðir um það og hagi sér samkvæmt því.

Afreksfólk hefur ríkar skyldur gagnvart öðrum iðkendum þegar kemur að því að sýna gott *fordæmi*.

Hollir lífshættir

Hamar leggur mikið upp úr mikilvægi góðra og mikilvægra lífshátta. Holtt mataræði, hvíld og góður svefn er ekki síður mikilvægt en góð hreyfing.

Við leggjum áherslu á að þjálfarar tileinki sér og kenni mikilvægi þessara þátta í þjálfun sinni.

Meiðsl

Í íþróttum þá getur álagið orðið mikið og því eru álagsmeiðsli vel þekkt innan íþróttta. Mikilvægt er að sinna góðri grunnþjálfun, góðri upphitun og liðleikaþjálfun.

Þarf að huga að mörgu og mikilvægt er að bregðast rétt við til að koma í veg fyrir langvarandi meiðsl og alvarlegra afleiðingar vegna meiðsla eða slysa.

Höfuðmeiðsl geta haft langvarandi afleiðingar og mikilvægt að bregðast rétt við. Sjá nánar:

https://fylkir.is/wp-content/uploads/2019/10/Leidbeiningar-KSI_-Ho_fudho_gg-i_-knattspyrnu-3.u_tg.-2017.pdf

Átröskun

Átröskun er mjög alvarlegur sjúkdómur sem getur valdið miklu tjóni og hættu. Þessi sjúkdómur getur verið alvarlegur á meðal íþróttafólks og því mikilvægt að bregðast strax við til yfirþjálfara ef þjálfarar telja sig varir við þennan sjúkdóm á meðal iðkenda.

Einelti , Vinátta, virðing og samskipti

Hamar leggur áherslu á mikilvægi vináttu, gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu.

Einelti verður aldrei liðið innan Hamars.

Grundvöllurinn í allri íþróttþjálfun er gleði og ánægja og að iðkendum líði vel.

Mikilvægt er að þjálfarar séu stöðugt að hvetja til góðra samskipta og liðsheildar. Séu duglegir að hrósa og kenna iðkendum sömu framkomu.

Hamar leggur mikla áherslu á að byggja upp góða félagsanda og stuðla að góðri vináttu og efla liðsandann. Virðing og vinátta er eitthvað sem á að einkenna allt starf Hamars í öllum samskiptum.

Samkvæmt Heilsuveru þá er einelti eftirfarandi:

Einelti er endurtekin athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera lítið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að. Kynferðisleg áreitni og

annað endurtekið andlegt að líkamlegt ofbeldi fellur hér undir. Hér er ekki átt við skoðanaágreiningu eða hagsmunarárekstra á vinnustað eða í skóla.

Einelti hefur margar birtingarmyndir. Það getur falist í móðgun, særandi orðræðu, ógnun, baktali, útbreiðslu lyga og líkamsmeiðingum svo eitthvað sé nefnt.

Stundum er einelti augljóst öllum sem vilja sjá það en oft er það mjög dulið og alls ekki augljóst.

Einelti þrífst í hópum. Það geta verið námshópar í skólum, íþróttahópar, hópur á vinnustað eða hvaða aðrir hópar sem er. Þegar um einelti er að ræða í hóp er það oftast svo að hluti hópsins horfir hlutlaus á og gerir ekki tilraun til að stoppa eineltið. Flestir, sennilega af ótta við að verða fyrir því saman, eða því að fólk áttar sig ekki á hvað er í gangi.³

- **Félagslegt einelti**

Einstaklingur er skilinn út undan, er strítt eða gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir. Notuð er mynstur eins og svipbrigði, andvörp og eftirherma.

- **Líkamlegt einelti**

Ef einstaklingur er beittur líkamlegt áreiti eins og að í hann sé sparkað, rífið í hár, klóraður og eða klipinn. Þá er einstaklingi haldið föstum eða lokaður inni.

- **Efnislegt einelti**

Þá er átt við eigin einstaklings eins og t.d. fatnað, síma, tölvu og skó. og þær látnar hverfa eða eyðilagðar.

- **Andlegt einelti**

Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem hann vill ekki. Sms boð, skilaboð og hótanir.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Hamar er með fræðslu vegna eineltis og viðbragða gegn því á hverju ári. Það er mikilvægt að þeir sem starfa með börnum og unglingum séu bæði meðvitaðir um skyldur sínar og þekki einnig hvernig bregðast skuli við ef slíkt kemur upp.

Grunur um einelti /tilkynningar

³ <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/ofbeldi-og-vanraeksla/tegundir-ofbeldis/einelti/>

Miklu máli skiptir að þjálfarar séu vakandi fyrir einelti í þjálfun. Þetta geta verið þættir eins og samskiptavandi, baktal, stríðni, augngotur og útskúfun. Einnig er mikilvægt að láta börn vita að þau eigi að láta vita ef þeim líði ekki vel.

Þegar grunur vaknar um einelti þá skal alltaf grípa strax inn í til að draga úr eða lágmarka skaðann.

Ef þjálfara tekst ekki að leysa málið strax þá skal tilkynna það til yfirþjálfara. Stjórn skal ávallt upplýst um eineltismál á stjórnarfundum. Einnig skal upplýsa foreldri og eða forráðamann.

Ef ekki er hægt að leysa málið þá skal leita aðstoðar samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsstarfs. Skal senda honum póst ásamt afriti til framkvæmdastjóra sem heldur utan um málaskrá eineltismála. Mikilvægt er fyrir Hamar að fylgjast með þróun eineltismála hjá félaginu. Aðrir en þjálfarar eins og foreldrar og forsjáraðilar geta líka tilkynnt inn til samskiptaráðgjafa íþróttar og æskulýðsstarfs. Hann tekur við vinnslu á málinu ef þörf krefur.

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi í huga:

- Tryggja þarf öryggi þolanda.
- Stundum þarf að grípa til sérstakra ráðstafana vegna iðkunar eða vinnutilhögunar.
- Leggja áherslu á jákvæð samskipti og virðingu.
- Að allir aðilar máls fái stuðning og aðstoð.
- Getur þurft að vinna almennt með betri menningu innan hópsins í heild.
- Leggja áherslu á gott samstarf við forsjáraðila.
- Kanna aðstæður í frístundastarfi og skóla.

Vímuvarnir

Hamar fordæmir alla neyslu vímugjafa innan Hamars. Á þetta ekki bara við um iðkendur heldur líka þjálfara, starfsmenn og aðra félagsmenn.

Það er bannað að nota vímugjafa á nokkurn hátt hvort sem um ræðir á æfingum, mótum eða keppnum sem er eru á vegum félagsins.

Áfengissala er bönnuð í tengslum við íþróttakeppnir eða á íþróttasvæðum, á í eða við íþróttasvæði.

Reykingar og munntóbak og nikótínþúðar eru óheimilar á íþróttasvæðum.

Áfengis og tóbaksauglýsingar eru óheimilar á eða við velli eða á búningum.

Neysla ungmenna undir 18 ára leiðir til sérstakrar viðbragða. Foreldrar verða látnir vita. Brot á reglum byrjar alltaf í formi tilmæla og ábendinga sem getur seinna leitt til banns frá æfingum eða keppni ef ekki verður brugðist rétt við. Lögð er öll áhersla á að halda viðkomandi áfram innan íþróttafélagsins sé þess kostur. Refsivert brot er tilkynnt til lögreglu.

Hafi iðkandi orðið vís að neyslu verður ekki mælt með iðkanda í landslið.

Viðbrögð fela í sér eftirfarandi feril:

Tilkynna skal slík brot til yfirþjálfara, framkvæmdastjóra og stjórnar deildar.

Fyrsta brot felur í sér áminningu ásamt því að aðilinn fær aðstoð við að laga sig að menningu félagsins.

Annað brot felur í sér að viðkomandi er vikið úr starfi óháð því um hvaða aðila er að ræða.

Viðkomandi er hvattur til að leita sér aðstoðar.

Samstarf við foreldra

Hamar leggur áherslu á gott samstarf við foreldra og skulu foreldrar fá kynningu á þessari stefnu.

Félagið leggur áherslu á að tryggja reglulega góða fræðslu til iðkenda og foreldra.

Samstarf við aðra sem sinna málefnum barna og unglinga

Félagið leggur mikla áherslu á gott samstarf við skóla og Bungubrekku.

Félagið leggur mikla áherslu á gott samstarf við fagaðila innan Hveragerðisbæjar.

Félagið leggur mikla áherslu á mikilvægi góðrar fræðslu og aukna þekkingu.

Hinsegin og trans

Við í Hamri erum allskonar. Við eigum líka allskonar fjölskyldur. Og við eigum líka allskonar vini. Við erum hinseginvænt félag.

Það er svo mikilvægt að allir hjá Hamri geti upplifað sig örugga og að þeim líði vel og það séu ekki fordómar hjá Hamri.

Mikilvægt er að tryggja að menningin okkar sé þannig að allir eigi sitt pláss innan Hamars og geti upplifað sig sem hlut af hópnum í Hamri.

Mikilvægt er að allir sýni hvort öðru virðingu og gæti að tali og hegðun.

Transgender er stór hugtak sem nær yfir stóran hóp sem eiga það sameiginlegt að kynvitund þeirra, kyntjáning eða upplifun er á skjön við það kyn sem þeim var úthlutað við fæðingu. Þessi hópur hefur stigið fram í auknum mæli meðal yngri hóps og því mikilvægt að Hamar tryggi að aðgengi þeirra í íþróttum sé gott og að það sé tekið vel á móti þeim.

Mikilvægt er að kynna sér orðanotkun, að tala um transfólk samkvæmt kynvitund þess og nota þau fornöfn sem þau nota sjálf. Mikilvægt er að þau séu samþykkt af umhverfi sínu, að þau séu kynnt samkvæmt þeirra kynvitund og með því fornafni sem þau hafa kosið sér.

Gæta þarf að trúnaði ásamt því að gæta að friðhelgi þeirra. Ef barn leitar eftir stuðningi þjálfara þá er mikilvægt að bregðast við því. Stundum er gott að grípa til almennrar umræðu þessi mál ef slíkar umræður fara í gang.

Er huga þarf að aðbúnaði, klefamálum eða öðru, skal fundið lausnir hverju sinni í samvinnu við Hveragerðisbæ eða viðeigandi aðila. Mikilvægt að rétt nafn sé notað í sportabler og á keppendalistum.

Sjá nánar í bækling um **Hinsegin börn og ungmenni í íþróttá-, tómstunda- og æskulýðsstarfi:**

<https://samtokin78.is/utgafa/>

Jafnréttisáætlun

Stefna Hamars í jafnréttismálum er að kynjahlutfalls sé ávallt gætt í öllu starfi Hamars eins og kostur er og að þörfum allra sé gætt er varðar aðstöðu, þjálfun og keppni.

Gæta skal rétt hlutfalls kynja í stjórnnum og ráðum deilda ásamt því að ávallt sé gætt jafnréttis í starfinu og að þörfum alla sé gætt. Á það jafnt við um aðstöðu, þjálfun og keppni.

ÞEKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Öll kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma. Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri. Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum. Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum. Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega

	Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		
Verðlaun kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega
Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Leiðrétta kynbundinn mun ef er. Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.		
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hverrar íþróttagreinar eftir kyni. Gæta þess að öll kyn eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega

ÞJÁLFARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega
Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		

NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein		Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega

		Stjórn /framkvæmdastjóri.	
Jafnrétti sé haft i huga varðandi það hverjir koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega
Öll kyn komi fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns. Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		

EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn /framkvæmdastjóri.	Árlega

Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti.	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu.		Fjórða hvert ár.
	Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		

Samþykkt í stjórn á aðalfundi hvers árs

Siðareglur Hamars

Siðareglur Hamars taka mið af siðareglum ÍSÍ. Gilda þessar reglur fyrir alla Hamarsmenn, iðkendur, félagsmenn, þjálfara, forráðamenn, sjálfboðaliða og stuðningsmenn. Eiga reglurnar alltaf við innan sem utan íþróttamannvirkja.

- *Komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.*
- *Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.*
- *Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.*
- *Gættu jafnræðis og varastu að misbjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu á öllum sviðum samfélagsins.*
- *Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happdrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.*
- *Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.*

Hegðunarreglur

Þjálfarar

- Komdu fram af virðingu
 - Óháð aldri, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðun, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu. Berðu virðingu óháð metnaði eða getu til að ná árangri. Berðu virðingu fyrir mótherjum, foreldrum/forsjáradílum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðrum starfsfólki og stuðlaðu að því að aðrir iðkendur geri hið sama.
- Vertu heiðarlegur
 - Farðu eftir reglum íþróttagreinarnar, haltu á lofti heiðarleika, og hvettu iðkendur til að gera hið sama. Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf. Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga nema af brýnni nauðsyn og í samræmi við

lagaboð. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú getur hagnast á.

- Vertu góð fyrirmynd innan sem utan vallar
 - Allir iðkendur eiga skilið að fá athygli og jöfn tækifæri. Leggðu þig fram þannig að iðkendur fái sem mest út úr æfingunni. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur. Ýttu undir heilbrigðan lífsstíl með góðu fordæmi.
- Berðu virðingu fyrir þjálfarastarfinu
 - Gerðu kröfur til þín varðandi málfar, hegðun, stundvísi, undirbúning og kennslu/þjálfun. Sýndu íþróttinni og félaginu virðingu og virtu reglur. Leggðu metnað þinn í starfið og leitaðu leiða til að auka þekkingu þína. Skipuleggðu starfið með tilliti til getu og þroska iðkenda. Vertu óhræddur við að leita eftir samstarfi við aðra þjálfara eða sérfræðinga. Taktu leiðtogahlutverk þitt alvarlega og nýttu stöðu þína á uppbyggilegan hátt. Haltu iðkendum og aðstandendum upplýstum um þjálfunina.
- Það sem er iðkandanum fyrir bestu
 - Gættu að öryggi í umhverfi og að aðbúnaður hæfi aldri og þroska iðkenda. Settu heilsu og heilbrigði iðkenda á oddinn og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað getur heilbrigði þeirra. Sýndu athygli og umhyggju þeim sem orðið hafa fyrir meiðslum og þeim sem leita til þín vegna andlegrar vanlíðunar. Forðastu að koma þér í þá stöðu að vera einn með iðkanda.
- Ofbeldi er ekki liðið í íþróttahreyfingunni
 - Vertu vakandi og beittu þér gegn öllu ofbeldi: líkamlegu, kynferðislegu og andlegu. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti. Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynlegur hluti þjálfunarinnar. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.

Við undirskrift á ráðningarsamningi þá þarf þjálfari að kvitta undir þessa reglur sem staðfestingu á að hafa kynnt sér þetta efni,

Iðkendur

- Komdu fram af virðingu
 - Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu. Berðu virðingu fyrir einstaklingum óháð getu eða metnaði til að ná árangri. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Berðu virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, foreldrum/forsjáraðilum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.
- Vertu heiðarlegur
 - Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum. Leggðu þitt af mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
- Vertu góð fyrirmynd bæði innan sem utan vallar
 - Berðu ábyrgð á eigin hegðun. Gerðu þitt besta þannig að þú fáið sem mest út úr æfingunni. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda. Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.

Hegðunarviðmið fyrir stjórnarmenn og starfsfólk

- Komdu fram af virðingu
 - Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu. Berðu virðingu fyrir skoðunum annarra.
- Vertu heiðarleg(ur)
 - Farðu eftir reglum íþróttahreyfingarinnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu félagsmenn til að gera það líka. Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf. Gættu fyllsta trúnaðar

þar sem við á. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á. Forðastu eða tilkynntu fjárhagslega og persónulega hagsmunaárekstra.

- Vertu félagsmönnum góð fyrirmynd
 - Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur. Leggðu metnað í starfið og berðu ábyrgð á eigin hegðun. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.
- Berðu virðingu fyrir starfsemi félagsins
 - Þekktu lög og reglur félagsins. Stattu vörð um anda og gildi félagsins. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri. Sýndu íþróttum virðingu og virtu reglur þeirra, venjur og siði. Sýndu öllum iðkendum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og starfsfólki virðingu og stuðlaðu að því að iðkendur og félagsmenn geri slíkt hið sama. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.

Stuðningsmenn

- Hvettu liðið þitt á jákvæðan hátt.
- Talaðu aldrei niðrandi til andstæðinga né samherja.
- Þú ert fyrirmynd og andlit félagsins.
- Ölvun og læti eru aldrei liðin.
- Berðu virðingu fyrir dómurum og starfsmönnum.
- Stattu vörð um gildi félagsins jafnt utan vallar sem innan.
- Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.

Hegðunarviðmið fyrir foreldra/forsjáraðila

1. Mundu að barnið þitt er í íþróttum sín vegna, en ekki þín vegna.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum, en ekki þvinga það.
3. Hvettu öll börn, ekki bara þitt.
4. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
5. Berðu virðingu fyrir öllum iðkendum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
6. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, hvert barn er einstakt.
7. Mundu að þjálfarinn þjálfar en foreldrar hvetja.
8. Upplýstu um stríðni, einelti eða áreitni.
9. Sýndu starfi félagsins virðingu og vertu virkur þátttakandi.
10. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.
11. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
12. Þér ber að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu

Persónuverndarstefna

Íþróttafélagið Hamar byggir persónuverndarstefnu sína á lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.

Markmið persónuverndarstefnunnar er að auðvelda iðkendum, stjórnnum, þjálfurum, foreldrum og starfsmönnum innan Hamars að átta sig á hvenær Hamar vinnur með persónuupplýsingar, hvers vegna, hvað verður um þær og réttindum sem þeir eiga.

Hefur íþróttafélagið Hamar einsett sér að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem Hamar ber ábyrgð á og meðhöndlar í starfsemi sinni, í samræmi við gildandi lög og reglur um persónuvernd. Hamar ber ábyrgð á vinnslu og meðferð persónuupplýsinga í starfseminni, ýmist sem ábyrgðaraðili eða vinnsluaðili.

Þessari stefnu er ætlað að veita almenna fræðslu um vinnslu persónuupplýsinga sem Hamar hefur með höndum sem ábyrgðaraðili.

Hvað eru persónuverndarupplýsingar?

Persónuupplýsingar eru allar þær upplýsingar sem hægt er að tengja við tiltekinn einstakling.

Hugtakið er túlkað rúmt og ekki er skilyrði að upplýsingar séu merktar nafni eða öðru auðkenni einstaklings til að þær teljist til persónuupplýsinga. Einkum skiptir máli hvort unnt sé að draga ályktun um hver viðkomandi einstaklingur er.

Persónuupplýsingum er skipt í tvo flokka, annars vegar flokk þeirra almennu og hins vegar flokk þeirra viðkvæmu.

Sem dæmi um almennar persónuupplýsingar má nefna nafn, netfang, símanúmer og heimilisfang. Viðkvæmar persónuupplýsingar eru til dæmis upplýsingar um heilsufar, stéttarfélagsaðild, stjórnmalaskoðanir, kynlíf, kynhneigð, trúarbrögð og þjóðernislegan uppruna. Sérstaklega ströng skilyrði gilda um meðferð slíkra upplýsinga.

Meginreglur

Hamar hefur ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónulegra upplýsinga.

Það felur í sér að upplýsingarnar verða að vera áreiðanlegar og réttar, lögmætar, sanngjarnar og málefnalegar.

Þær þurfa að vera notaðar í skýrum og málefnalegum tilgangi, unnar að hófsemi og aðeins notaðar þar sem þeim er ætlað að vera notaðar og bara þegar þeim er ætlað að vera notaðar.

Varðveisla verður alltaf að vera tryggð.

Hvers konar upplýsingar er verið að vinna með og hvernig vinnum við með þær

- Starfsmenn/verktakar Hamars
- Iðkendur
- Foreldrar og forráðamenn
- Forsvarsmenn Hamars
- Tengiliðir vegna íþróttaviðburða, birgjar, verktakar, stofnanir,
- Styrkþegar
- Þátttakendur á mótum

Söfnun á upplýsingum getur verið mjög mismunandi. Dæmi um slíkar upplýsingar getur verið

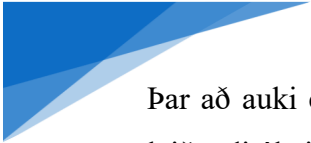
- | | |
|----------------------|----------------------|
| ✓ Nöfn og kennitölur | ✓ Fjölskylduaðstæður |
| ✓ Ferilskrár | ✓ Myndir |
| ✓ Bankareikningar | ✓ Styrkir |
| ✓ Kyn | ✓ Upptökur |
| ✓ Veikindi | ✓ IP tölur |

Tilgangurinn með vinnslu á persónuupplýsingum

Söfnun persónuupplýsinga er alltaf í þágu Hamars og starfsemi félagsins þar sem tilgangurinn er að efla, samræma og skipuleggja íþróttastarfsemina ásamt því að þjónusta, uppfylla skyldur sínar sem íþróttafélag og gegna því hlutverki að vera ábyrgðaraðili á málum sem tengjast íþróttahreyfingunni.

Varðveisla

Hluti upplýsingana eru geymdar tímabundið þar sem þær tengjast iðkendum og þjálfurum og stjórnnum. Hluti upplýsingana eru geymdar ótímabundið þar sem þær hafa sögulegt gildi.



Þar að auki er Hamar afhendingarskyldur á grundvelli laga um opinber skjalasöfn og er þar af leiðandi óheimilt að farga eða ónýta nokkru skjali sem fellur undir gildissvið lagana.

Miðlun upplýsinga

Sum gögn eru deild áfram til þriðja aðila. Það geta verið gögn eins og gögn vegna upplýsingatækni eða til öryggisfyrirtækis sem hefur aðgang að persónuupplýsingum sem Hamar ber ábyrgð á í tengslum við veitingu þjónustu eða til að ljúka við verkefni.

Hamar tryggir við vinnu slíkrar þjónustu sé aðeins veittur aðgangur að þeim upplýsingum sem eru nauðsynlegar vegna vinnslu verkefnisins og að um ábyrgða vinnsluaðila sé að ræða sem tryggja öryggi upplýsinganna og virða reglur persónuverndar.

Myndir og annað efni sem birt er á samfélagsmiðlum einstaklinga sem tengjast Hamri eru opinberar upplýsingar. Með því að tengjast Hamri á samfélagsmiðlum lítum við svo á að það sé gefið leyfi til að deila upplýsingum sem birtast á þeim vettvangi með veitanda samfélagsmiðlaþjónustunnar. Notkun þeirra upplýsinga tekur mið af persónuverndarstefnu samfélagsmiðilsins sem um ræðir og eru einstaklingar hvattir til að kynna sér það.

Hin almenna regla er þannig að vinnsla á persónuupplýsingum er heimil ef hinn skráði hefur almennt gefið samþykki sitt fyrir persónuupplýsingum í þágu eins eða fleiri markmiða. Að vinnslan sé nauðsynleg til að efna samning sem hinn skráði er aðili að eða til að gera ráðstafanir að beiðni hins skráða áður en samningur er gerður. Að vinnslan sé nauðsynleg til að uppfylla lagaskyldu, vernda brýna hagsmuni í þágu hins skráða eða annarra, að vinnslan sé nauðsynlegra vegna lögmætra hagsmuna.

Réttindi skráðra

Þeir sem eru skráðir hjá Hamri eiga rétt á að vita hvaða persónuupplýsingar Hamar vinnur um þá og geta allir beint fyrirspurn á Hamarsport@hamarsport.is

Í ákveðnum tilfellum er hægt að óska eftir aðgangi og afriti af persónuupplýsingum, að upplýsingar séu leiðréttar og eða að þeim sé eytt. Hægt er að mótmæla vinnslu persónuupplýsinga og takmarka, draga til baka samþykki fyrir vinnslu. Hamar mun alltaf verða fyrir beiðnum í gegnum framangreint netfang.



Sportabler

Hamar heldur utan um alla félagsmenn sína í gegnum abler. Það er tölvukerfi sem einkum er ætlað þjálfurum, foreldrum, iðkendum, starfsmönnum og almennum félagsmönnum. Þar koma fram helstu persónuupplýsingar um alla og er markmiðið með að halda utan félagaskrá, stundatöflur, mætingaskrá, fjölda iðkenda, tengiliðaupplýsingar, greiðslur, mót og samskipti. Söfnun persónuupplýsinga er nauðsynlegur þáttur í sportabler. Sportabler heldur vel utan um öryggi persónuupplýsinga og kappkostað við að viðhalda skynsamlegum og viðskiptalegum öryggisreglum og starfsháttum í samræmi við eðli upplýsingana til að verja þær fyrir óheimilum aðgangi, eyðingu, notkun, breytingum eða birtingu.

Í almennum skilmálum er eftirfarandi sett fram: <https://www.abler.io/home/is/terms/>

Fyrirspurnir eða kvartanir

Öllum fyrirspurnum skal beina í gegnum netfangið Hamarsport@hamarsport.is

Ef aðili er ósáttur við vinnslu Hamars þá er hægt að kvarta til persónuverndar.

Breytingar á persónuverndarstefnunni

Stefnan er endurskoðum á hverju ári og getur því tekið reglulega breytingum eftir því sem við á. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu á heimasíðu Hamars Hamarsport.is

Samþykkt af framkvæmdastjóra 09.04.2024



Umhverfisstefna

Ávallt skal fylgja ÍSÍ í umhverfismálum og er stefna Hamars er að bera virðingu fyrir umhverfi sínu, jafnt innandyrna sem utan, vera til fyrirmyndar í Hveragerði og vill leggja sitt af mörkum til þess að nýta orku og auðlindir á sem sjálfbærasta hátt og kostur er.

Hamar mun leggja sitt af mörkum við að taka mið af umhverfissjónarmiðum í sínu íþróttastarfi og leitast við á hverjum degi að huga að umhverfinu í hinu hefðbundna starfi og iðkendum kennt að bera virðingu fyrir umhverfinu sem þeir iðka í.

Góð umgengni er aðalsmerki Hamars

Markmið

- Hamar leggur mikið upp úr samvinnu við Hveragerðisbæ um að huga vel að umhverfissjónarmiðum í rekstri, viðhaldi og byggingu mannvirkja þar sem lögð er áhersla á lækkun kostnaðar á rafmagni og hita.
- Nota umhverfissvottaðar vörur.
- Flokkar allan úrgang.
- Lágmarka nýtingu á pappír.
- Endurvinnsla
- Bera virðingu og fara vel með allan búnað Hamars.
- Ganga alltaf vel frá eftir æfingar.
- Aldrei skilja eftir sig rusl.
- Iðkendur eru hvattir til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Leitast er við að sameina í bíla eða rútur á æfingar í öðrum sveitarfélögum eða á keppnisstað.

Umgengnisreglur í íþróttahúsi (Á líka við um önnur íþróttahús)

- Ávallt skal ganga þrífalega um og bera virðingu fyrir eignum hússins og annarra. Raða skal skóm í hillu, ganga snyrtilega frá fatnaði inn í búningsklefum, nota viðeigandi fatnað við æfingar, henda rusli í merktar ruslafötur og verum ekki með háreysti, átök eða óþarfa hrindingar.
- Enginn iðkandi á að fara inn í íþróttasal fyrr en kennari/þjálfari er mættur í salinn.

- 
- Ekki vera með tyggjó né neita áfengis, tóbaks, vímuefna eða ólöglegra lyfja í íþróttahúsinu.
 - Ekki er heimilt að vera með síma í klefanum.
 - Ekki neita matvæla, sælgætis eða drykkja, annars en vatns í íþróttasalnum.
 - Ekki er tekin ábyrgð á munum sem eru í búningsklefum eða anddyri.
 - Þjálfari, í samstarfi við starfsmenn, er ábyrgur fyrir því að iðkendur gangi snyrtilega um íþróttasal, búnings eða baðklefa.
 - Kennari/þjálfari er ábyrgur fyrir því að gengið sé vel og snyrtilega frá áhöldum á sama stað og þau voru tekin.
 - Íþróttaiðkendur skulu vera farnir úr húsi 15 mín eftir að æfingu lýkur. Þjálfarar bera ábyrgð á að iðkendur sinni því.
 - Sá sem brýtur þessa reglur og veldur skemmdum, meðvitaður um að hann sé ábyrgur verður látinn bera allt fjárhagslegt tjón.
 - Mikilvægt er að starfsfólki hússins sé sýnd kurteisi og orðið við tilmælum þess og fyrirmælum.