



HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG

HANDBÓK ALMENNINGSDAILEDAR HAMARS



Efnisyfirlit

Inngangur	4
Skipulag	5
Skipurit	5
Stjórn	5
Stefna	6
Markmið	6
Áheyrnafulltrúi	7
Umgjörð þjálfunar og keppni	8
Andi stefnunnar	8
Skilgreiningar	8
Meginstefna þjálfunar	8
Kennslu og æfingaskrá	10
Menntun þjálfara	10
Fundir þjálfara	10
Starfsmannamál	10
Ráðningarsamningar	10
Yfirþjálfari	11
Þjálfari	11
Aðstoðarþjálfari	11
Kynningastarf	12
Þagnarskylda	12
Slys	12
Foreldrastarf	12
Félagsstarf	13
Félagaskrá	13
Vinnureglur þjálfara	13
Siðareglur Hamars	14
Persónuverndarstefna	14
Fjármálastefna	14
Forvarnarstefna Hamars	14



Jafnréttisáætlun	14
Umhverfisstefna	15
Viðauki	16
Kennslu- og æfingaskrá.....	16



Inngangur

Almenningsdeild fellur undir aðalhandbók Hamars.

Nánari hlutverk og innra skipulag deildarinnar kemur fram í þessari handbók.

Þessi handbók tilheyrir stjórn, þjálfurum, iðkendum, félagsmönnum, foreldrum og forráðamönnum. Handbókin er hugsuð sem hjálparhandbók og því þarfnast hún stöðugar endurskoðunar. Handbókin er því lifandi skjal og tekur breytingum eftir þörfum. Handbókin er samþykkt á aðalfundi á hverju ári.

Skipulag

Skipurit



Aðalstjórn

Stjórn almenningsdeildar

Framkvæmdastjóri

Þjálfarar

Stjórn

Helstu verkefni deildarinnar eru:

- Rekstur Hamarsport
- Stefnumörkun
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars hjá allri deildinni
- Fjárhagsáætlanagerð
- Samþykkt og eftirlit á rekstraráætlunum
- Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar
- Skil á ársskýrslu
- Fundargerðum funda
- ár hvert
- Menntun þjálfara
- Miðlun upplýsinga
- Öflun styrkja



Stefna

Allt starf Hamars er byggt á lögum Hamars og samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglingaíþróttir og UMFÍ. Lög Hamars hafa verið samþykkt af ÍSÍ.

Stefna almenningseildar felur í sér að stuðla að bættri lýðheilsu á jafnréttisgrundvelli með þróttmiklu almenningaíþróttastarfi og heilsueflingu.

Meginmarkmið og verkefni deildarinnar eru að:

- Að efla íþróttapátttöku íbúa í Hveragerði á öllum aldri og öllum getustigum.
- Að hvetja alla íbúa til þátttöku í almenningaíþróttum og á jafnréttisgrundvelli.
- Að afla og dreifa þekkingu og stuðla að nýjungum ásamt því að efla fræðslu um almenningaíþróttir.
- Stuðla að samvinnu við aðra sem stuðla að aukinni hreyfingu íbúa.

Mikilvægt er að almenningseild sé í stöðugri þróun og feli í sér stöðugar endurbætur. Mikilvægt er að tryggja deildinni góða ímynd og spyrja stöðugra spurninga um hvaða þættir hafa áhrif á það.

Í almenningseild eru iðkendur frá 13 ára aldri.

Stjórn ber ábyrgð á framfylgd þessarar handbókar ásamt því að hafa eftirlit, ásamt framkvæmdastjóra Hamars.

Markmið Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda sem heldur ævilangt.
- Að auka áhuga íbúa almennt í Hveragerði.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vinna gegn brottfalli.
- Að allir finni sér hreyfingu við hæfi.
- Að þjálfarar hafi góða menntun og tækifæri til endurmenntunar.



Félagsleg

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

Fjármálaleg

- Ábyrg fjármálastjórn.
- Unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Laun samræmd, óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.
- Aðskilið bókhald yngri og eldri.

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. Áheyrnarfulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Skal það tilkynnt á hverju ári hver sé áheyrnarfulltrúi hvers árs.



Umgjörð þjálfunar og keppni

Hamar hagar öllu sínu starfi í þjálfun og keppni í samræmi við stefnufirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga samkvæmt stefnu ÍSÍ um almenningsíþróttir.

Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafa kynnt sér stefnufirlýsingu ÍSÍ.

Andi stefnunnar

Hlutverk Hamars er að vinna að eflingu íþrótta og félagsstarfs, auka áhuga fyrir gildi íþrótta 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.

Skilgreiningar

Iðkendur Hamarsports eru frá 13 ára og upp í fullorðinsaldur.

Meginstefna þjálfunar

Að gefa fullorðnum og unglingum tækifæri til að stunda almenna líkamsrækt

Að geta boðið upp á æfingar fyrir 13 ára og eldri

Að geta boðið upp á íþrótt sem byggist ekki upp á hópaíþrótt heldur út frá einstaklingnum sjálfum

13-16 ára

Markmið

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslegar jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis og íþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglingana um nauðsyn holls mataræðis.
- Að iðkendur geti notið sín í góðum félagsskap.
- Að finna leið til að líða vel í eigin líkama.
- Að finna sig hluti af heild.

- Að bæta sig og finna nýja færni.
- Að finna eitthvað sem þeim finnst þau vera góð í.

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

- Þátttaka í mótum ef iðkandi hefur áhuga á því þá einna helst Skólahreysti.

17 ára og eldri

Markmið

- Að auka almennt heilbrigði og bæta styrk, þol og liðleika.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Tryggja jafnrétti svo allir geti geti fundið eitthvað við hæfi.
- Að hafa gaman og njóta sín.
- Að finna til ánægju með sjálfan sig.
- Að vera hluti af samfélagi.
- Að bæta sig og læra nýja færni.

Leiðir

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.

Keppni

- Þátttaka í mótum ef iðkandi hefur áhuga á því.



Kennslu og æfingaskrá

Kennslu og æfingaskrá almenninga deildarinnar miðast út frá þeirri stefnu frá ÍSÍ sem fram kemur hér að ofan. Markmiðin miða að aldri og getu hvers hóps.

Það er hlutverk yfirþjálfara í samvinnu við þjálfara og ráð að leiða gerð kennslu- og æfingaskrár. Skal hver þjálfari fylgja síðan kennslu- og æfingaskránni eftir í þjálfuninni. Markmiðið er að það sé flæði á milli aldurstiga þannig að leikmenn fái að þróast í þjálfun í samræmi við líkamlegan og andlega þroska.

Sjá viðauka

Menntun þjálfara

Stefna Hamars er að allir þjálfarar séu vel séu 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 sársambönd 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 skyndihjálp og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Hamar býður upp á skyndihjálparnámskeið á hverju ári þjálfurum að kostnaðarlausu.

Fundir þjálfara

Fundir með þjálfurum eru haldnir fjórum sinnum á ári.

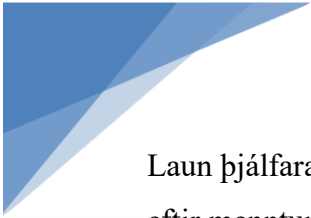
Starfsmannamál

Ráðningarsamningar

Allir samningar við þjálfara eru skriflegir og vistaðir í gögnum hvernar deildar og hjá framkvæmdastjóra Hamars.

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

Á hverju ári er lögð fram fjárhags og rekstraráætlun.



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

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með rekstri þjálfunar í almennu deildinni. Hann er milliliður milli þjálfara og framkvæmdastjóra.

Helstu verkefni hans eru:

- Daglegur rekstur með æfingum og þjálfun.
- Umsjón með abler, sling og samskipti við iðkendur.
- Samræming á þjálfun þjálfara.
- Tryggja að þjálfun sé í samræmi við stefnur og markmið aðalhandbókar Hamars.
- Ráðning þjálfara í samvinnu við framkvæmdastjóra.
- Halda fundi með þjálfurum fjórum sinnum á ári.

Þjálfari

Þjálfari ber ábyrgð á sínum tíma sem hann þjálfar í almennri deild. Hann ber ábyrgð á því að tryggja góðan anda og stuðla að góðri framkomu og vinsemd á milli iðkenda. Honum ber að tryggja að allir fái verkefni við hæfi og að allir fái að njóta sín. Hann þarf sjálfur að undirbúa upphitun sem hann skrifar á töflu í upphafi hvers tíma.

Helstu hlutverk þjálfara eru:

- Umsjón með sínum tíma.
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum.
- Vera hreyfanlegir í tíma og veita iðkendum leiðbeiningar.
- Vera jákvæður og uppbyggilegur við iðkendur.
- Tryggja að allir iðkendur séu skráðir í tímann.

Aðstoðarþjálfari

Ef fjöldi iðkenda verður of mikill er hægt að kalla til aðstoðarþjálfara. Helstu verkefni hans er að fylgja því eftir sem þjálfari fyrirskipar í þjálfun. Annars gildir starfslýsing þjálfara.



Kynningastarf

Í upphafi skólaárs heldur deildin í samvinnu við aðrar deildir Hamars kynningu á starfsemi deildarinnar. Almennir tímar eru auglýstir hverju sinni.

Þagnarskylda

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

Slys

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

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars

Foreldrastarf

Haldinn er foreldrafundur í upphafi annar fyrir iðkendur 13-16 ára. Lögð er mikil áhersla á að börn sem ekki finna sér stað í hópíþróttum geti sótt sér athvarf í Hamarsport. Þetta eru börn sem eru af erlendu bergi brotin, börn með ýmiskonar fatlanir og eða greiningar sem gera það að verkum að þau þrífast ekki vel í hóp. Það er góð tenging við skóla, fulltrúa barna af erlendu bergi brotið og fulltrúa fatlaðrar hjá Hveragerðisbæ.

- Undirbúningur funda og viðburða
- Kynning á íþróttinni
- Fjáraflanir
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda
- Stuðla að jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum
- Efla samskipti
- Sjá um félagstarfið utan æfingátíma



Félagsstarf

Á hverju ári haldin árshátíð ásamt minni viðburðum hjá eldri iðkendum. Iðkendur á aldrinum 13-16 ára hafa athvarf í húsinu þar sem hægt er að sitja og spjalla, fara í pílu og fleira. Einnig er stundum boðið upp á glaðninga eins og hollan og góðan mat. Í lok annar er haldið lokahóf unglunga með grill og drykkjum og þar þeir fá afhent viðurkenningarskjal.

Félagaskrá

Haldið er utan um félagaskrá í sportabler. 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 sportabler 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 Hamars skilar inn starfsskýrslu ár hvert inn til ÍSÍ

Vinnureglur þjálfara

1. Þjálfarar eiga að vera stundvísir og ávallt láta yfirþjálfara vita ef þjálfari er seinn fyrir.
2. Ávallt skal bera virðingu fyrir iðkendum, sína skilning og kurteisi.
3. Þjálfari skal aldrei sinna þjálfun sitjandi nema það sé vegna tímabundins líkamsástands.
4. Þjálfari á aldrei að tala í síma eða að vera á samfélagsmiðlum á meðan á æfingu stendur.
5. Þjálfarar eiga að koma undirbúnir á æfingu.
6. Þjálfarar eiga að nota sportabler við þjálfun, samskipti við foreldra og til þess að koma skilaboðum til iðkenda.
7. Þjálfari skal ávallt sýna af sér velsæmi og góða hegðun enda mikilvæg fyrirmynd.
8. Þjálfari skal ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu.
9. Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef æfingar falla niður.

10. Þjálfara er með öllu óheimilt að vera með tóbak á æfingum eða í keppnum.

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.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is



Persónuverndarstefna

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

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Fjármálastefna

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

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

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.

Sjá aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

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.

Sjá aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is



Umhverfisstefna

Stefna Hamars er að bera virðingu fyrir umhverfi sínu, jafnt innandyra 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.

Sjá aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is



Viðauki

Kennslu- og æfingaskrá

Þjálfun í almanningsdeild felur í sér fjóra þætti:

1. Tækni
2. Styrk
3. Liðleika
4. Þol

Þessir þættir þurfa að koma í öllum tímum þar sem allir þættir fá jafnan hlut.

Unnið er með þessa fjóra þætti allan ársins hring.

Dæmi um tíma

Upphitun (LIÐLEIKI OG TÆKNI)

Rúlla bak og fætur með rúllu.

3 Umferðir

10-12 Afturstig (skölun 1-2 ab mat undir hné)

12-15 Kálfalyftur (rólega á 5-10 kg plötu)

12-15 Tibialis raises (rólega)

Bakhnébeygja (10:00 total) (STYRKUR)

4x6 Go every 2:30

@70%+

Emom 6 (40sek on / 20 off) ÞOL

1. 1. Cyclist squat Tempo 2/0/2/0 (hælar á 10kg plötu)
2. 2. Axlapressur með stöng
3. 3. Kassahopp
4. Max rep í 40 sek, Stillum ákefð/þyngd/hæð þannig að við getum unnið allan tímann