



**HAMAR – ÍÞRÓTTAFÉLAG**

**HANDBÓK BADMINTONDEILDAR HAMARS**



## Efnisyfirlit

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inngangur .....</b>                                | <b>4</b>  |
| <b>Skipulag .....</b>                                 | <b>5</b>  |
| Skipurit.....                                         | 5         |
| Stjórn .....                                          | 5         |
| Áheyrnafulltrúi.....                                  | 6         |
| Stefna .....                                          | 6         |
| Markmið.....                                          | 6         |
| <b>Umgjörð þjálfunar og keppni .....</b>              | <b>8</b>  |
| Andi stefnunnar.....                                  | 8         |
| Skilgreiningar .....                                  | 8         |
| Meginstefna þjálfunar.....                            | 8         |
| Verðlaun og viðurkenningar .....                      | 11        |
| Kennslu og æfingaskrá .....                           | 12        |
| Menntun þjálfara .....                                | 12        |
| <b>Starfsmannamál .....</b>                           | <b>13</b> |
| Ráðningarsamningar .....                              | 13        |
| Yfirþjálfari.....                                     | 13        |
| Þjálfari.....                                         | 14        |
| Aðstoðarþjálfari .....                                | 14        |
| Fundir þjálfara .....                                 | 14        |
| <b>Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig.....</b> | <b>14</b> |
| <b>Kynningastarf.....</b>                             | <b>15</b> |
| <b>Þagnarskylda.....</b>                              | <b>15</b> |
| <b>Búningar .....</b>                                 | <b>15</b> |
| <b>Slys.....</b>                                      | <b>15</b> |
| <b>Foreldraráð.....</b>                               | <b>15</b> |
| <b>Félagsstarf.....</b>                               | <b>16</b> |
| <b>Félagaskrá og starfsskýrslur .....</b>             | <b>16</b> |
| <b>Klefaeftirlit .....</b>                            | <b>17</b> |



|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Vinnureglur þjálfara .....</b>    | <b>17</b> |
| <b>Siðareglur Hamars.....</b>        | <b>17</b> |
| <b>Persónuverndarstefna.....</b>     | <b>18</b> |
| <b>Forvarnarstefna Hamars.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>Jafnréttisáætlun .....</b>        | <b>18</b> |
| <b>Umhverfisstefna .....</b>         | <b>18</b> |
| <b>Fjármálastjórnun .....</b>        | <b>18</b> |
| <b>Viðauki.....</b>                  | <b>20</b> |
| <b>Kennslu og æfingaáætlun .....</b> | <b>20</b> |



## Inngangur

Badmintondeildin fellur undir aðalhandbók Hamars. Nánari hlutverk og innra skipulag deildarinnar kemur í þessari handbók.

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

Markmiðin eru að fá sem flesta að borðinu til að taka þátt, að sem flestir fá að láta skoðun sína heyrast, að sem flestir geti miðlað þekkingu sinni og reynslu og skoðunum með það að markmiði að starfið nái fram sem bestum árangri. Því fleiri sem taka þátt því öflugra verður starfið.

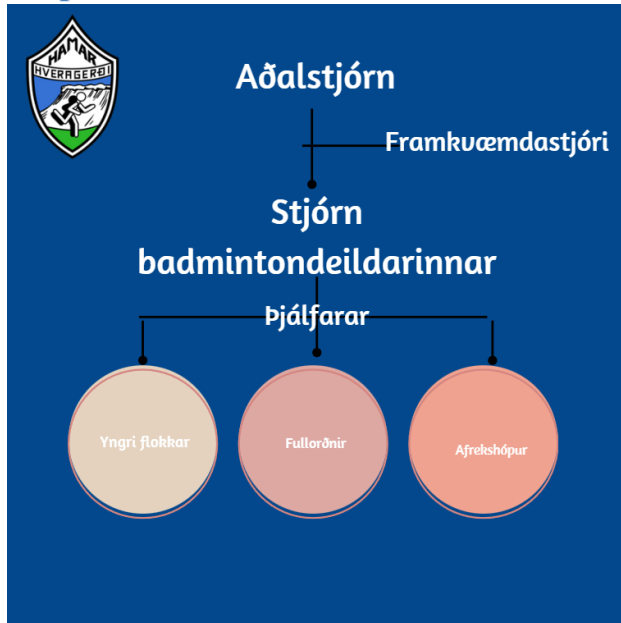
Það er einnig markmið að deildin sé í stöðugri þróun og að starfið feli í sér stöðugar endurbætur.

Ímynd deildarinnar skiptir líka miklu máli og því verður stöðugt að meta starfið og spyrja spurninga hvaða þættir hafa áhrif þar á.

Í badmintondeild Hamars eru yngri flokkar, börn frá 6 ára til 18 ára aldurs, afrekshópur og fullorðnir.

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

## Skipulag Skipurit



### Stjórn

Stjórn badmintondeildar er kosin einu sinni á ári á aðalfundi.

Það eru fimm í stjórn, formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur.

Sú stjórn hefur umsjón og ber ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar.

Helstu verkefni deildarinnar eru:

- Stefnumörkun
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars hjá allri deildinni.
- Fjárhagsáætlanagerð
- Samþykkt og eftirlit á rekstraráætlunum.
- Skil á ársskýrslu.
- Fundargerðum funda.
- Úrlausn vandamála.
- Gerð launaáætlunar ár hvert.
- Menntun þjálfara.
- Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara.

- Miðlun upplýsinga.
- Öflun styrkja.
- Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar.
- Skipuleggja og hafa umsjón með lokahátíð í samvinnu með þjálfurum.

## Áheyrnafulltrúi

Iðkendum á aldrinum 16-25 ára gefst kostur á að eiga áheyrnafulltrúa í badmintondeild 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.

## 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. Sjá lög á Hamarsport.is

## Markmið Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda sem heldur ævilangt.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vinna gegn brottfalli.
- Að allir finni sér hreyfingu við hæfi.
- Að tefla fram vel undirbúnum og frambærilegum iðkendum í öllum flokkum.
- 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 badminton sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.



## Fjármálaleg

- 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.



## Umgjörð þjálfunar og keppni

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

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

### Andi stefnunnar

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.

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

### Skilgreiningar

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.

### Meginstefna þjálfunar

Íþróttþjálfun barna og unglunga hefur eftirfarandi meginstefnu:

#### 4-10 ára

##### Markmið

- Að auka hreyfigetu.
- Að fyrstu kynni af íþróttum séu jákvæð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.



### *Leiðir*

- Að æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfifroska. Hér er átt við æfingar sem örva hina ýmsu skynstöðvar og unnið með gróf og fínhyreyfingar. Að þjálfun sé í leikjaformi og æfingar skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

### *Keppni*

- Ekki er keppt til Íslandsmeistaratitils. Mót eru sótt til annara félaga og minni mót haldin innan Hamars.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Áhersla á að leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

### *Verðlaun*

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

### **11-14 ára**

### *Markmið*

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja/viðhalda íþróttaáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.

### *Leiðir*

- Að æfingar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfun sé þjálfun á tæknilega færni.
- Að æfingar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.



## *Keppni*

- Þátttaka í mótum er bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

## **15-16 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.

### *Leiðir*

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþáttöku, 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 er bæði innan félags, á landsvísu og erlendis.

- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

## 17-19 ára

### *Markmið*

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

### *Leiðir*

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglíngunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Gerður greinarmunur á afreksíþróttum og árangri í keppni og svo hinsvegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur.

## Verðlaun og viðurkenningar

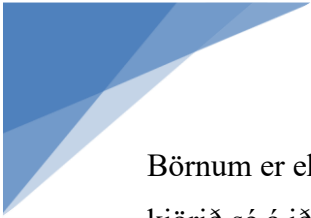
Stefnu og unglíngastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga.

### 10 ára og yngri

- Jafnar viðurkenningar fyrir þátttöku.

### 11-19 ára

- Iðkendur vinna til verðlauna.



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.

## Kennslu og æfingaskrá

Kennslu og æfingaskrá badmintondeildarinnar 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 leið 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 nánar í 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 sérsambönd hverra 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.



## Starfsmannamál

### Ráðningarsamningar

Allir samningar við þjálfara eiga að vera 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.

Stjórn badmintondeildar verður að samþykkja alla samninga sem deildin gerir og eru til lengri tíma en 3 mánaða.

Leggja þarf fram rekstraráætlun deildarinnar fyrir viðkomandi tímabil.

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

### Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með rekstri yngri flokka þjálfunar.

Helstu verkefni hans eru:

- Annast daglegan rekstur yngri flokka.
- Umsjón með Abler.
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Yfirumsjón með starfi þjálfara og tryggja að þjálfun sé í samræmi við stefnur og markmið aðalhandbókar Hamars.
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu við yngri flokka ráð og þjálfara.
- Gerð tímatöflu í samvinnu við aðrar deildir.
- Skipulagning móta í samráði við foreldra og þjálfara.
- Ráðning þjálfara í samvinnu við stjórn.
- Halda utan um afreksstarf.
- Aðstoða þjálfara eins og kostur er.
- Tengiliður við sérsamband.
- Halda fundi með þjálfurum að lágmarki tvisvar á ári.

- Utanumhald og eftirlit með skráningum í Abler
- Sjá um innheimtu æfingagjalda í samvinnu við þjálfara.
- Vinna samkvæmt rekstraráætlun.
- Halda uppskeruhátíð í samvinnu við stjórn og foreldra.

## Þjálfari

Þjálfari ber ábyrgð á sínum flokki. Hann ber ábyrgð á því að tryggja góðan anda og stuðla að góðri framkomu og vinsemd á milli liðsfélaga. Honum ber að tryggja að allir fái verkefni við hæfi og að allir fái að njóta sín.

Helstu hlutverk þjálfara eru:

- Umsjón með sínum flokki.
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum.
- Framfylgd með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu með yfirþjálfara.
- Draga saman árið á uppskeruhátíð á sínum flokki.
- Sjá um foreldrafundi, einn fundur á önn að lágmarki.
- Samskipti við foreldra.
- Miðlun á upplýsingum í gegnum Abler
- Halda æfingaleiki.
- Kalla til forfallaþjálfun ef þörf krefur og miðla til foreldra í gegnum abler.

## Aðstoðarþjálfari

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

## Fundir þjálfara

Fundir með þjálfurum eru haldnir tvisvar sinnum ári.

## Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig

Ef þjálfari metur að iðkandi hafi hæfni og getu til að æfa upp fyrir sig skal ræða það við yfirþjálfara og foreldri. Ávallt skulu liggja fyrir því málefnalegar ástæður.



## Kynningastarf

Í upphafi skólaárs heldur deildin í samvinnu við aðrar deildir Hamars kynningu á starfsemi deildarinnar.

## 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.

## Búningar

Stefna Hamars er að allir iðkendur eigi sinn búning.

Á mótum skulu iðkendur ávallt vera í merktum fatnaði tengt Hamar. Ef búningar eru fengnir að láni skal ávallt skila þeim eftir notkun.

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

## 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

## Foreldraráð

Yfirþjálfari hefur umsjón með stofnun foreldraráðs og skal hvert ráð vera að lágmarki tveir aðilar. Best er að tryggja að allir foreldrar séu þátttakendur í foreldraráði. Skal það skipað í upphafi vetrar.

Helstu verkefni eru:

- 
- Aðstoðar þjálfara við undirbúning leikja, funda, móta, keppnisferða og fjáraflanir. Stjórn yngri flokka ráðs þarf að samþykkja allar fjáraflanir.
  - Er tengiliður við þá foreldrar sem eru ekki í ráðinu
  - Hvetur aðra til þátttöku
  - Stuðla að jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum
  - Hvetur iðkendur til að mæta á kappleiki meistaraflókka
  - Reyna eftir fremsta megni í samvinnu við þjálfara að lágmarka kostnað
  - Standa vörðu um hagsmuni iðkenda
  - Efla tengsl heimili og deildar
  - Efla samskipti milli iðkenda og foreldra og svo stjórnenda og þjálfara
  - Sjá um félagstarfið utan æfingátíma

## Félagsstarf

Mikilvægt er að tryggja að innan deildarinnar sé gott félagsstarf utan hefðbundins æfingátíma en það skal þó alltaf vera í samræmi við æfingu og keppni flokkanna. Skal dagsetja viðburði hverju sinni í upphafi annars og skal vinna þetta félagsstarf í samstarfi við foreldra og þjálfara. Skal yngri flokka ráð tryggja aðstöðu vegna félagsstarfsins.

Á vorin er haldin uppskeruhátíð. Þar fá iðkendur viðurkenningar fyrir þátttöku.

## 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 Hamars skilar inn starfsskýrslu ár hvert inn til ÍSÍ



## Klefaeftirlit

Samkvæmt samkomulagi á starfsfólk íþróttamannvirkja og þjálfarar vinna að því saman að koma í veg fyrir árekstra. Þar sem hægt er að koma því fyrir skulu þjálfarar Hamars reyna að leitast við að draga úr líkum á einelti og öðrum árekstrum með því að vera til staðar í búningsklefum amk. fimm mínútum áður en æfing hefst og einnig amk. fimm mínútum eftir að æfingu lýkur.

## Vinnureglur þjálfara

1. Þjálfarar eiga að vera stundvísir og ávallt láta vita í íþróttahús ef þjálfari er seinn fyrir.
2. Ávallt skal bera virðingu fyrir iðkendum sína skilning og kurteisi.
3. Þjálfari skal aldrei sinna þjálfun sitjandi nema ef 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 Abler við þjálfun, samskipti við foreldra og til þess að koma skilaboðum til iðkenda.
7. Ávallt skal hafa æfingu óháð iðkendafjölda hverjum sinni.
8. Þjálfari skal vinna náðið með foreldrum vegna móta.
9. Þjálfari skal ávallt sýna af sér velsæmi og góða hegðun, enda mikilvæg fyrirmynd.
10. Þjálfari skal ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu.
11. Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef æfingar falla niður.
12. Þjálfari 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](http://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

## 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 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.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

## Jafnréttisáætlun

Jafnréttisáætlun Hamars byggir á jafnréttisáætlun fyrir íþróttafélög sem byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynja ásamt því að tekið er mið af lögum nr. 85/2018 um jafna meðferð utan vinnumarkaðar. Einnig er áætlunin byggð á vinnu ÍSÍ og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

## Umhverfisstefna

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.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

## Fjármálastjórnun

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



Engir iðkendur eru undir 18 ára aldri og því þarf ekki að aðskilja bókhaldið.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á [Hamarsport.is](http://Hamarsport.is)



## Viðauki

### Kennslu og æfingaáætlun

#### 6-9 ára

##### Grófæfingar

- Vallarstærð í einliðaleik.
- Grip og líkamsstaða.
- Uppgjafir og bakhandar uppgjöf.
- Bið staða eftir sendingu.
- Fótaburður útskýrður og sýndur.
- Einfaldar fótaburða æfingar (hver og einn með flugur á gólfi).
- Reglur einliðaleiks útskýrðar.

#### 10- 12 ára

- Tvíliða- og tvenndarleikur útskýrður.
- Fótaburður þar sem að tveir æfa saman, annar kastar flugi á meðan hinn slær.
- Fótaburður æfður þar sem að slegið er á milli.
- Dropp og smass kynnt og sýnt og æfingar tvö og tvö saman.
- Langar sendingar æfðar.
- Stuttar sendingar æfðar.
- Tvíliða- og tvenndarleikur æfður.

#### 13-16 ára

- Fótaburður fínþússaður, hver og einn fær fótaburðaæfingu sem þarfnast meiri hæfni.
- Mismunandi tegundir uppgjafa fínþússaðar.
- Tekið til við að nota smass og dropp í æfingum þar sem að annar er að æfa sendinguna og hinn tekur á móti og gefur háa bolta og svo skipt.
- Iðkendur fá að koma með hugmynd að því hvað þau vilja fá betri æfingu í og er það tekið fyrir.
- Móta æfingar þar sem að tvíliða og tvennda hópar eru þjálfaðir saman í samskiptum og samspili.

#### 1. Hópar og skipulag

- Byrjendahópur (krakkar): 2 æfingar á viku, 60 mín. Hver
- Keppnishópur (krakkar): 4 æfingar á viku, 60 mín. Hver
- Fullorðnir: 1 opinn tími á viku, 60 mín. hver.

## 2. Meginmarkmið hópa

- Byrjendur:
  - Leikgleði og félagsleg þátttaka
  - Læra grunnatriði badminton (grip, clear, einfaldar hreyfingar)
  - Þekkja helstu leikreglur og upplifa einfaldan leik
  - Taka sín fyrstu skref í að mæta á mót hjá BSÍ um allt land
- Keppnishópur:
  - Þróa tækni og fjölbreytt slög (clear, drop, smash, netspil)
  - Þjálfar fótavinnu, leikskilning og taktík
  - Undirbúningur fyrir mót, bæði andlega og líkamlega
  - Tekur þátt á flestum mótum hjá BSÍ um allt land
- Fullorðnir:
  - Fá vettvang fyrir hreyfingu og samveru
  - Leika badminton í afslöppuðu umhverfi
  - Ekki formleg kennsla, heldur félagslegt íþróttastarf

## 3. Æfingaáherslur

Æfingar í öllum hópum skulu innihalda

- Upphitun og almennar hreyfiæfingar
- Tækni- og leikfærni við hæfi hvers hóps
- Leikjaform eða keppnisleik

(Enginn tími er skilgreindur fyrir hvern hluta svo hægt sé að aðlaga eftir aðstæðum í íþróttahúsi.)

## 4. Viðmið og framfarir

- Byrjendur:
  - Geta framkvæmt grunnsög
  - Skilja einfaldar reglur
  - Halda bolta lifandi í stuttum leik
  - Fá fyrstu reynslu af keppni á mótum BSÍ

- 
- Keppnishópur:
    - Beitir mismunandi slögum í leik
    - Sýnir leikskilning og taktík
    - Getur keppt á flestum mótum hjá BSÍ um allt land
  - Fullorðnir:
    - Þátttaka og ánægja í opnum leikjum

## 5. Niðurlag

Þessi kennslu- og æfingaáætlun tryggir skipulag og samræmi í starfi badmintondeildar Hamars. Hún tekur mið af þörfum bæði barna og fullorðinna og gefur öllum tækifæri til að stunda badminton á eigin forsendum.