



HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG

HANDBÓK BLAKDEILDAR HAMARS

Inngangur	4
Skipulag	5
Skipurit	5
Stjórn.....	5
Áheyrnafulltrúi	6
Stefna.....	6
Markmið	7
Umgjörð þjálfunar og keppni	8
Andi stefnunnar	8
Meginstefna þjálfunar	8
Verðlaun og viðurkenningar	12
Flutningur hópa/að æfa upp fyrir sig.....	12
Kennslu og æfingaskrá	12
Starfsmannamál	13
Ráðningarsamningar	13
Leikmannasamningar.....	13
Yfirþjálfari.....	13
Þjálfari	14
Aðstoðarþjálfari	14
Menntun þjálfara	15
Fundir þjálfara.....	15
Foreldraráð.....	15
Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig	16



Kynningastarf.....	16
Keppnisferðalög	16
Þagnarskylda	16
Búningar	16
Slys.....	16
Félagsstarf.....	17
Félagaskrá og starfsskýrslur	17
Klefaeftirlit	17
Vinnureglur þjálfara	18
Siðareglur Hamars.....	19
Persónuverndarstefna.....	19
Forvarnarstefna Hamars.....	19
Jafnréttisáætlun	19
Umhverfisstefna	20
Fjármálastefna	20
Viðauki.....	21
Kennslu- og æfingaskrá.....	21



Inngangur

Blakdeild Hamars er hluti af íþróttafélaginu Hamri sem fer með æðsta vald. Hamar er hluti af aðildarfélagi HSK.

Blakdeildin 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 stöðugar 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 blakdeildinni eru yngri flokkar, börn frá 6 ára til 16 ára aldurs, unglingaflokkur 16 ára til 25 ára aldurs og meistaraflokkar kvenna og karla (eldri og yngri).

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

Æfingaraðstaða blakdeildarinnar er í íþróttahúsinu, Skólamörk 6, í Hveragerði og fer hluti meistaraflokksæfinga fram í íþróttahúsum Reykjavíkur vegna aðstöðuleysis.

Heimasíða Hamars er hamarsport.is

Skipulag

Skipurit



Stjórn

Stjórn blakdeildar 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 stjórnar 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.

- 
- Gerð æfingatöflu.
 - Stuðningur við þjálfara.
 - Greiðsla launa.
 - Úrlausn vandamála.
 - Gerð launaáætlunar ár hvert.
 - Menntun þjálfara.
 - Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara, samræmingar.
 - Miðlun upplýsinga.
 - Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar.
 - Skipuleggja og hafa umsjón með lokahátíð í samvinnu með þjálfurum.
 - Skipulagning móta.
 - Utanumhald meistaraflokksleikja eins og skipulag, ritaraborð og fleira.
 - Styrkir og fjáraflanir.
 - Fatnaður

Meistaraflokkur og yngri flokkar eru reknir sem sjálfstæðar einingar þar sem fjármunum er haldið algerlega aðskilið.

Engin ráð eru innan blakdeildarinnar þar sem deildin er enn sem komið er ekki stór.

Áheyrnafulltrúi

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

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.



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 liðum 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 blak sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.

Fjármálaleg

- Ábyrg fjármálastjórn.
- 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 flokka.



Umgjörð þjálfunar og keppni

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

Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafa kynnt sér þessa stefnuyfirlýsingu 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 velliðunar.

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 unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga 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 hinar ýmsu skynstöðvar og unnið með gróf og fínhreyfingar. 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 sem og einnig 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.
- 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 liðleikaþjálfun.
- 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 hópapátttöku, 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 afrekspjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglingunum 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 unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga.

10 ára og yngri

- Jafnar viðurkenningar fyrir þátttöku.

11-19 ára

- Lið vinnur til verðlauna.

Börnum er ekki ætlaðar stórviðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og eru iðkendur undir 16 ára ekki. Það sama gildir um uppskeruhátíðir.

Flutningur hópa/að æfa upp fyrir sig

Ef þjálfari telur tilefni til að færa iðkanda upp á milli flokka skal það gert í samráði við yfirþjálfara. Að baki skuli liggja málefnalegar ástæður sem getur verið bæði vegna getu eða vegna þess að fáir eru í flokki sem þarf að bæta upp.

Kennslu og æfingaskrá

Kennslu og æfingaskrá blakdeildarinnar miðast út frá þeirri stefnu frá ÍSÍ sem fram kemur hér að ofan. Markmiðið 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 ða það sé flæði á milli aldurstiga þannig að leikmenn fái að þróast í þjálfun í samræmi við líkamlegan og andlega þroska.

Sjá viðauka



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 blakdeildarinnar verður að samþykkja alla samninga sem félagið 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 þjálfra. Skulu laun metin eftir menntun, þekkingu og reynslu hverju sinni.

Leikmannasamningar

Gera skal samninga við alla iðkendur Hamars sem æfa og keppa í meistaraflokkum þar sem fram koma skyldur samningsaðila, upplýsingar um leikmann, Samningar skulu vera tímasettir og gildir þar til að hann rennur út eða sagt upp með formlegum hætti.

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 aðra 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.
- Sjá um stofnun foreldraráða fyrir hvern flokk á hverju hausti í samvinnu við yngri flokka ráð og funda með þeim.
- 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 mikill er hægt að kalla til aðstoðarþjálfara. Helstu verkefni hans er að fylgja því eftir sem þjálfari fyrirskipar í þjálfun. Annars gildir starfslýsing þjálfara.



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 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 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.

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 meistaraflokka.
- Reyna eftir fremsta megni í samvinnu við þjálfara að lágmarka kostnað.
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Efla tengsl heimili og deildar.
- Efla samskipti milli iðkenda og foreldra og svo stjórnenda og þjálfara.
- Sjá um félagsstarfið utan æfingatíma.



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.

Keppnisferðalög

Ávallt er leitast við að finna út sem hagstæðasta ferðamáta fyrir iðkendur þegar að leikir eða æfingaferðalög eiga sér stað. Hægt er að sækja um styrk í ferðasjóð Hamars.

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.

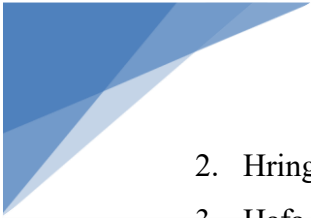
Slys

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

Félagsstarf

Félagsstarf er mikilvægt hjá blakdeildinni utan hefðbundins æfingatíma en alltaf í samræmi við æfingu og keppni flokkanna.

Hluti af samfélaginu í blaki er að yngri hópur tekur þátt í blaki meistaraflokka með samveru og aðstoð á leikjum. eru haldnar fjölskylduæfingar allra hópa sem hittast og spila blak saman.

Á vorin er haldin uppskeruhátíð. Þar fá iðkendur viðurkenningar fyrir þátttöku. Skal hátíðin unnin í samvinnu við foreldraráð.

Hamar B eldri menn og konur hittast reglulega og spila blak saman.

Á aðventu hittast fjölskyldur, spila blak, spila á spil, drekka kakó og borða piparkökur.

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 a.m.k. fimm mín. áður en æfing hefst og einnig a.m.k. fimm mín. 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 það sé vegna tímabundinna líkamsástands.
4. Þjálfari á aldrei að tala í síma eða að vera á samfélagsmiðlum á meðan á æfingu stendur.
5. Þjálfarar eiga ekki að vera drippla bolta á æfingum nema við sýnikennslu.
6. Þjálfarar eiga að koma undirbúnir á æfingu.
7. Þjálfarar eiga að nota abler við þjálfun, samskipti við foreldra og til þess að koma skilaboðum til iðkenda.
8. Ávallt skal hafa æfingu óháð iðkendafjölda hverjum sinni.
9. Þjálfari skal vinna náð með foreldrum vegna móta.
10. Þjálfari skal ávallt sýna af sér velsæmi og góða hegðun enda mikilvæg fyrirmynd.
11. Þjálfari skal ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu.
12. Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef æfingar falla niður.
13. 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

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 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.

Í blakdeildinni eru kynin saman á æfingum þar sem deildin er ný og fáir iðkendur. Þetta á einnig við um aldurshópa þar sem stundum eru mjög fáir iðkendur.

Bókhalld er aðskilið á milli meistaraflokka og yngri flokka

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á hamarsport.is



Umhverfisstefna

Stefna Hamars er að bera virðingu fyrir umhverfi sínu, jafnt innandyrá 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

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



Viðauki

Kennslu- og æfingaskrá

Fjölgreinaverkefni - 1. og 2. bekkur

Markmiðið er að kynna blakíþróttina fyrir börnunum og efla hreyfisamhæfingu með og án bolta. Lögð er áhersla á æfingar í kasta-grípa blaki. Samkvæmt reglum ÍSÍ er ekki keppt á Íslandsmóti í þessum aldursflokki. Æfingar skulu fara fram að lágmarki einu sinni í viku og standa í minnst 45 mínútur í senn.

3.-6. bekkur

Á þessum aldri er lögð áhersla á að kynna undirstöðuatriði blaksins ásamt því að efla hreyfisamhæfingu með og án bolta. Byrjað er á kasta-grípa blaki, fyrst í þriggja manna liðum, og síðan bætt við grunnatriðum blaktækninnar með áherslu á þrjár snertingar. Iðkendur æfa að halda bolta á lofti tveir og tveir með bæði fleyg- og fingurslagi. Kennslan fer fram í leikjaformi, og smám saman eru fléttaðar inn styrktaræfingar þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd.

Samkvæmt reglum ÍSÍ er ekki keppt á Íslandsmóti í yngri hluta flokksins (3.–4. bekk). Frá og með 5.–6. bekk er möguleiki á að keppa í þriggja manna blaki á Íslandsmótum. Æfingar skulu fara fram að lágmarki einu sinni í viku. Lengd æfinga skal vera að minnsta kosti 60 mínútur í senn.

7.-10. Bekkur

Á þessum aldri er lögð rík áhersla á að þróa tækni og leikskilning í blaki. Iðkendur læra að taka á móti bolta með fleyg, framkvæma yfirhandaruppgjöf og halda bolta á lofti tveir og tveir með bæði fleyg- og fingurslagi. Gerðar eru fjölbreyttar hópæfingar með bolta til að efla samvinnu, og unnið er með sex manna blak þar sem þjálfað er í að spila upp á þrjár snertingar. Grunnleikkerfi sex manna blaks eru kynnt og æfð, og mikil áhersla er lögð á tækniþjálfun, ásamt úthalds- og styrktaræfingum með eigin líkamsþyngd.

Þegar komið er í 9.–10. bekk bætast við flóknari tækniæfingar og kerfisbundin leikþjálfun. Iðkendur læra að spila með einum uppspilara. Þá hefst markviss styrktarþjálfun og



fyrirbyggjandi æfingar til að vernda þá líkamsparta sem blakiðkun leggur sérstakt álag á, svo sem mjaðmir, hné, ökkla og bak.

Keppt er í sex manna blaki á Íslandsmótum ef iðkenda fjöldi leyfir, og mikilvægt er að allir leikmenn fái tækifæri til að spila, tilheyri liði og taki þátt í eins mörgum mótum og unnt er með ríkan spilatíma. Æfingar skulu fara fram að lágmarki tvisvar í viku og standa í minnst 60 mínútur í senn.