

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 vímuegjafa er átt við alla vímuegjafa, áfengi, nikótín, hormónalyf eða eiturylf.

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.

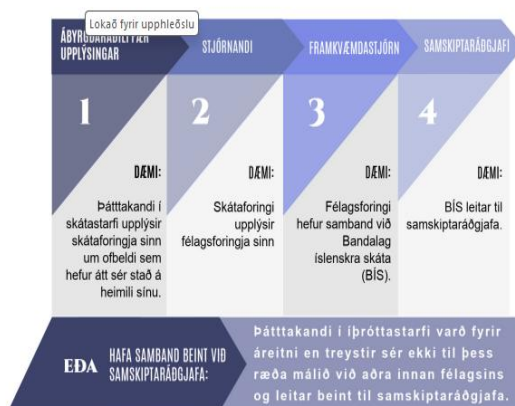
Þessi áætlun snýr að iðkendum, alla þátttakendur, stjórnendur, yfirmenn, starfsfólk, sjálfboðaliða og alla aðra ábyrgðaraðila Hamars.

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 álagsmeiðsl 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 eitur 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 íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi:**

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