



HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG

HANDBÓK LYFTINGADEILDAR HAMARS

Inngangur	3
Skipulag	4
Skipurit	4
Stjórn	4
Stefna	5
Umgjörð þjálfunar og keppni	6
Meginstefna	6
Markmið	6
Áheyrnafulltrúi	6
Starfsmannamál	7
Ráðningarsamningar	7
Þjálfari	7
Aðstoðarþjálfari	7
Fundir þjálfara	7
Kynningastarf	7
Þagnarskylda	7
Menntun þjálfara	7
Félagsstarf	8
Foreldrastarf	8
Félagaskrá og starfsskýrslur	8
Vinnureglur þjálfara	8
Siðareglur Hamars	9
Persónuverndarstefna	9
Fjármálastefna	9
Forvarnarstefna Hamars	9
Jafnréttisáætlun	10
Umhverfisstefna	10
Viðauki	11
Kennslu og æfingaáætlun	11



Inngangur

Lyftingadeild Hamars 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.

Lyftingadeild Hamars var stofnuð á árinu 2024 og hefur það að markmiði að veita iðkendum á öllum aldri vettvang til að stunda kraftlyftingar og ólympískar lyftingar.

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

Skipulag

Skipurit



Stjórn

Stjórn lyftingadeildar starfar undir lögum íþróttafélagsins Hamars. Stjórn deildarinnar er kosin á aðalfundi og ber ábyrgð á rekstri deildarinnar.

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:

- Þjálfun og skipulag æfinga.
- Fjármögnun og stefnumörkun.
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars hjá allri deildinni.
- Fjárhagsáætlanagerð
- Samþykkt og eftirlit á rekstraráætlun.
- Skil á ársskýrslu.
- Fundargerðum funda.

- 
- Úrlausn vandamála.
 - Menntun þjálfara.
 - Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara, samræmingar.
 - Miðlun upplýsinga.
 - Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar.

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.



Umgjörð þjálfunar og keppni

Meginstefna

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

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.

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.

Markmið

Lyftingadeildin á að sameina fólk sem vill æfa og keppa í kraftlyftingum og ólympískum lyftingum í Hveragerði. Að geta veitt aðstöðu og vettvang er mikilvægt í litlum bæjarfélögum einsog Hveragerði.

Markmið deildarinnar er að lyftingar séu fyrir alla, á öllum aldri og stór hluti af heilbrigðum lífstíl. Að stuðla að jákvæðu, félagslegum samskiptum í góðu samfélagi þar sem iðkendur fái notið sín við hæfi, ásamt því að skapa tækifæri fyrir allan aldur í að æfa og keppa.

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.



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.

Leggja þarf fram rekstraráætlun deildarinnar fyrir viðkomandi tímabil.

Laun þjálfara skulu vera samræmd óháð því hvaða kyn eða aldur er verið að þjálfra.

Þjálfari

- Umsjón með sínum tíma.
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum.

Aðstoðarþjálfari

Enginn aðstoðarþjálfari er til staðar í deildinni

Fundir þjálfara

Fundir þjálfarar eru haldnir fjórum sinnum á ári með framkvæmdastjóra Hamars og þjálfurum Hamarsports

Kynningastarf

Deildin kynnir viðburði reglulega og auglýsir opna tíma fyrir iðkendur.

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.

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 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.

Einnig skal þjálfari hafa grunnenntun á sviði lyftinga samkvæmt kröfum Lyftingasambands Íslands og Kraftlyftingasambands Íslands.

Félagsstarf

Lyftingadeild leggur áherslu á að skapa gott umhverfi á æfingum þar sem iðkendur eiga í góðu sambandi. Reglulega eru haldin Liftoff til að byggja upp góð félagsleg tengsl. Þar hittast iðkendur og lyfta saman og setja persónuleg met.

Í mars er haldin árshátíð.

Foreldrastarf

Engin börn undir 18 ára aldri eru í lyftingadeildinni.

Félagaskrá og starfsskýrslur

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

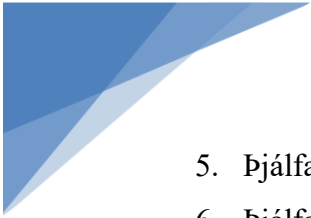
Skráning, samskipti og innheimta á sér öll stað í gegnum abler og ber deildin ábyrgð á því ásamt

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 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. Þjálfari skal ávallt sýna af sér velsæmi og góða hegðun enda mikilvæg fyrirmynd.
 7. Þjálfari skal ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu.
 8. Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef æfingar falla niður.
 9. 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

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

Þar sem engin börn eru í deildinni þá þarf ekki að skilið bókhald

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

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.

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



Viðauki

Kennslu og æfingaáætlun

Þjálfunin tekur mið af getu og markmiðum hvers iðkanda.

Ekki er boðið upp á æfingar fyrir iðkendur undir 16 ára aldri.

Byrjendur

Þeir sem eru að stíga sín fyrstu skref í lyftingum. Lögð er áhersla á grunnatriði, rétta tækni og öryggi.

Meðalreyndir

Iðkendur með grunnfærni sem vilja bæta styrk, úthald og líkamsbeitingu í lyftingum og æfingum.

Afreksiðkendur

Þeir sem stefna á þátttöku í keppnum eða markmiðadrifinni framþróun með áherslu á sérhæfingu og nákvæma markmiðasetningu.

Lögð er áhersla á að byggja upp almennan vöðvastyrk, snerpu, þrek og andlegan styrk.

Í kraftlyftingum æfa iðkendur hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu og er keppt samkvæmt stöðlum sem falla undir kraftlyftingar.

Það sama á við um ólympískar lyftingar, keppt er í jafnhendingu og snörun og keppt samkvæmt þeim stöðlum sem falla þar undir.

Sterkar konur

Fjórir áhersluþættir

1. Tækni
2. Styrkur
3. Liðleiki
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

LÍÐLEIKI OG TÆKNI

Upphitun 3 hringir

5 seated vertical jump

5 dauða dropp (lenda mjúkt 1 sek pása í landingunni)

5 wall ball slams

STYRKUR

Bakhnébeygja (12:00 total)

8-6-6-4-4-4 E 2:00

Byrja í ca 65% og þyngja alltaf á milli

POL

Há ákefð

Go every 2:00

6x 20 sek tæki Assault bike / Róður