



HAMAR – ÍÞRÓTTAFÉLAG
HANDBÓK SUNDDEILDAR HAMARS

Inngangur	3
Skipulag	4
Skipurit	4
Stjórn	4
Helstu verkefni stjórnar Sunddeildar Hamars	5
Stefna	6
Áheyrnafulltrúi	6
Umgjörð þjálfunar og keppni	7
Andi stefnunnar	7
Meginstefna Sunddeildar Hamars	8
Markmið þjálfunar í Sunddeild Hamars	8
Verðlaun á mótum og viðurkenningar	11
Kennslu og æfingaáætlun	11
Starfsmannamál	13
Ráðningasamningar	13
Yfirþjálfari	13
Aðstoðarþjálfari	13
Menntun þjálfara	14
Fundir	14
Skyldur stjórnar gagnvart þjálfurum og stuðningur	14
Kynningastarf	14
Þagnarskylda	14
Félagsstarf	15
Foreldrastarf	15
Búningar	16
Siðareglur Hamars	16
Persónuverndarstefna	16
Fjármálastefna	16
Forvarnarstefna Hamars	16
Umhverfisstefna	17
Jafnréttisáætlun	17
Félagaskrá og starfsskýrslur	17

Inngangur

Sunddeild Hamars fellur undir aðalhandbók Íþróttafélagsins Hamars. Nánari hlutverk og innra skipulag sunddeildarinnar kemur fram í þessari handbók.

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

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

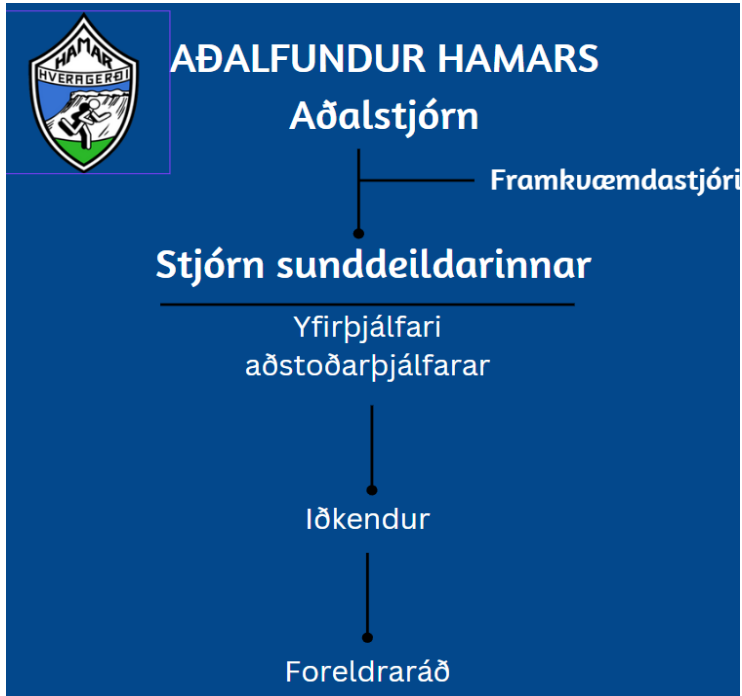
Það er einnig markmið að Sunddeild Hamars sé í stöðugri þróun og að starfið feli í sér stöðugar endurbætur.

Ímynd Sunddeildarinnar skiptir líka miklu máli og því verður stöðugt að meta starfið og spyrja spurninga með framtíð og horfur sunddeildarinnar í huga.

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

Skipulag

Skipurit



Stjórn

Stjórn Sunddeildarinnar er kosin einu sinni á ári á aðalfundi sem haldin skal í febrúar á hverju ári.

Skulu þrír aðilar skipa stjórn, formaður, gjaldkeri og ritari.

Sú stjórn hefur umsjón og ber ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar. Formaður er kosinn sérstaklega á aðalfundi en nánari verkaskipting stjórnar er ákveðin á fyrsta stjórnarfundum. Skyld er að halda stjórnarfundum reglulega og rita fundargerðir um þá.

Helstu verkefni stjórnar Sunddeildar Hamars

- Að sjá um ráðningu þjálfara og annarra starfsmanna deildarinnar.
- Stefnumörkun og markmiðasetning.
- 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.
- Innheimta æfinga- og árgjalda.
- Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara, samræmingar.
- Miðlun upplýsinga.
- Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar og fjölga iðkendum.
- Að taka á móti erindum sem deildina berast og afgreiða þau.
- Að leysa vandamál er upp kunna að koma.
- Að halda utan um félagsstarf deildarinnar.

Hlutverk formanns

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi deildarinnar og sér til þess að stefnu þess sé fylgt. Hann sér til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang, stefnu og markmið deildarinnar. Formaður er fulltrúi deildarinnar út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður er tengiliður deildarinnar við SSÍ og HSK, ásamt þjálfara. Formaður undirbýr stjórnarfund, boðar til þeirra og stýrir þeim.

Hlutverk gjaldkera

Gjaldkeri, ásamt stjórn, er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi deildarinnar. Gjaldkeri hefur umsjón með innheimtu æfingagjalda, samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um bankareikninga deildarinnar.

Hlutverk meðstjórnenda

Meðstjórnendur taka virkan þátt í að fylgja stefnu og markmiðum félags, annast muni deildarinnar og halda félagatali réttu og skráningu þátttakenda í æfingum félagsins. Stjórn getur einnig falið foreldrum að vera aðstoðar á viðburðum / mótum.

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.

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. Áheyrnafulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Skal það tilkynnt á hverju ári hver sé áheyrnafulltrúi hvers árs.

Áheyrnafulltrúi er ekki kosinn þegar að það er enginn iðkandi á þessum aldri.

Umgjörð þjálfunar og keppni

Andi stefnunnar

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

Allt stjórnarfolk Sunddeildar Hamars og þjálfarar hafa kynnt sér þessa stefnufirlýsingu ÍSÍ

Það að æfa íþróttir á að vera þroskandi á allan hátt hvort sem það er andlega, líkamlega eða sálrænt og skal skapa þannig aðstæður að allir iðkendur geti blómstrað.

Allir sem vilja æfa sund sér til gleði og ánægju geta fundið sér stað hjá sunddeild Hamars.

Við innkomu nýrra iðkenda og félagsmanna þá ber að kynna þeim og forráðamönnum þessa handbók Sunddeildar Hamars. Nánar um markmið stefnufirlýsingar ÍSÍ.

Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda á hreyfingu sem heldur ævilangt.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vinna gegn brottfalli.
- Að allir geti fundið sér hreyfingu við hæfi.

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.
- Að íþróttir séu vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.

Fjármálaleg

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

Meginstefna Sunddeildar Hamars

Tilgangur sunddeildarinnar er að gefa iðkendum deildarinnar möguleika á sundíþróttaiðkun innan ramma HSK í samræmi við gildandi reglur á hverjum tíma.

Tilgangi sínum hyggst sunddeild ná með því:

- Að halda uppi reglubundnum æfingum í sundlauginni Laugaskarði í Hveragerði.
- Að gefa þeim iðkendur félagsins, sem kjósa það, kost á að taka þátt í mótum og keppnum á vegum félagsins.
- Að vinna að því að skapa sem hagstæðustu aðstæður til sundiðkunar fyrir iðkendur.
- Halda uppi fræðslu um sund og aðrar tengdar greinar eftir því sem Sunddeildin ákveður hverju sinni.
- Að gefa öllum börnum, unglingum og einstaklingum tækifæri til að kynna íþróttagreininni.
- Að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa.
- Að brottfall iðkenda verði í lágmarki.
- Að bjóða upp á og kynna sundið sem íþrótt sem fjölskyldan getur iðkað saman, m.a. foreldrar með börnum sínum í sundi.
- Að kenna iðkendum aga, sjálfsvirðingu, og að bera virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkendum.
- Að stuðla að öflugum stuðningi foreldra og forráðamanna við starf Sunddeildarinnar.
- Að vera með öflugum upplýsingagjöf og fréttir úr starfinu inn á abler og inn á lokaðri Facebook síðu Sunddeildarinnar: *Sundkrakkar og foreldrar sunddeildar Hamars*.
- Að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

Markmið

Sundþjálfun barna og unglinga í Sunddeild Hamars fylgir eftirfarandi meginstefnu ÍSÍ :

5-10 ára (Flugfiskar / Selir)

Markmið

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

Leiðir

- Að æfingar séu fjölpættar og stuðli að bættum hreyfifroska.
- Unnið með gróf og finhreyfingar.
- Að þjálfun sé stundum í leikjaformi og æfingar skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Mót

- Mót geta verið sótt til annarra félaga sem og einnig minni mót haldin innan Hamars / HSK.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir, sem vilja, fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Gleði, skemmtun og hópefli ráði ríkjum á mótum.
- Úrslit á mótum er ekki aðalmarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar.

Verðlaun

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

11-14 ára (Höfrungar)

Markmið

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Að vekja/viðhalda sundáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn fjölbreytts og holls mataræðis.

Leiðir

- Að aðaláherslan í þjálfun sé þjálfun á tæknilega færni, þol og kraft.
- Að kynna styrktarþjálfun.
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að skapa iðkendum góðar félagslegar aðstæður innan sunddeildarinnar sem og innan alls íþróttafélagsins Hamars. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og viðburðar skulu nýtt með aðstoða stjórnar og foreldra.

- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Sundmót

- Þátttaka í sundmótum er, valfrjáls, bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla á að allir, sem vilja, fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Gleði, skemmtun og hópefli ráði ríkjum á mótum.
- Úrslit á mótum er ekki aðalmarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar.

15 ára og eldri (Höfrungar upp úr)

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 mót, æfingabúðir, almenna íþróttamennsku og þann heilnæma hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja einungis iðka sund sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglingana um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist á þoli, krafti ásamt styrktarþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa iðkendum góðar félagslegar aðstæður innan sunddeildarinnar sem og innan alls íþróttafélagsins Hamars. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópabáttöku, hópferða og viðburðar skulu nýtt með aðstoða stjórnar og foreldra.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir iðkendur, sem vilja, fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

- Þátttaka í sundmótum er, valfrjáls, bæði innan félags og á landsvísu.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Úrslit móta er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar.

Verðlaun á mótum og viðurkenningar

Stefnu og unglíngastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga á mótum á vegum Sunddeildar Hamars / HSK.

10 ára og yngri

- Allir fá þátttökuverðlaun.

11 ár og upp úr

- Einstaklingar vinnur til verðlauna.

Börnum er ekki ætlaðar stórvíðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og er æskilegt að kjörið sé á iðkendum eldri en 16 ára. Það sama gildir um uppskeruhátíðir en heimilt er að veita völdum iðkendum, á öllum aldri, sérstaka viðurkenning fyrir góða ástund, mætingu og bætingu.

Kennslu og æfingaáætlun

Kennslu og æfingaskrá sunddeildarinnar miðast út frá þeirri stefnu frá ÍSÍ sem er hér fyrir ofan en þar er farið yfir markmiðið miða að aldri og getu.

Það er hlutverk þjálfara og stjórn að leiða gerð kennslu-, og æfingaáætlunar. Þjálfari skal síðan fylgja þeirri kennslu-, og æfingaáætlun. Markmið sunddeildar Hamars er að það sé flæði á milli aldursstiga þannig að iðkendur fái einstaklingsbundna þjálfun og fái að þjálfun í samræmi við líkamlegan og andlega þroska.

Æfingaráætlun fyrir æfingahópa Sunddeildar Hamars

Flugfiskar 1. - 2. bekkur

- Æft 1 x í viku.
- Lögð er áhersla á vatnsaðlögun þar sem markmiðið er að börnunum líði vel í vatninu og læri að bjarga sér.
- Unnið með öndun, að iðkendur læri að fara í kaf og blása frá sér, fljóta á maga og baki.
- Unnið er með straumlínulögun, að iðkendur læri að spyrna sér frá sundlaugarbakka og renna
- Iðkendur læra undirstöðuatriði í skriðsundi og baksundi og lögð er áhersla á öndun og legu í vatninu í skriðsundi og bringusundi. Undirstaða flugsunds kynnt.

Selir 3. - 5. bekkur

- Æft 3 x í viku.
- Unnið er með skriðsund, baksund, bringusund og flugsund.
- Lögð er áhersla á öndun í skriðsundi.
- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Lögð áhersla á fótatök á öllum sundum.
- Lögð áhersla á flot, köfun, stungur, straumlínulögun, rennsli frá bakka.
- Tækniæfingar á öllum sundum ofl.
- Styrkjarþjálfun hefst
- Í þessum hópi öðlast iðkendur sína fyrstu keppnisreynslu utan félagsins.

Höfrungar 6. bekkur og eldri

- Æft amk 4 x í viku.
- Áframhaldandi áhersla á alla tækni í öllum sundaðferðum.
- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Unnið með æfingar á stungum, snúningum og fjórsund kynnt.
- Styrkjarþjálfun hefst.
- Þessi hópur tekur þátt í fjölmörgum mótum og stefna þessir iðkendur helst á að ná
- lágmörkum fyrir Aldursflokkameistaramót Íslands sem haldið er á hverju sumri.
- Í þessum hópum fer fram unglinga- og afreksþjálfun félagsins.

Starfsmannamál

Ráðningasamningar

Allir samningar við þjálfara eiga að vera skriflegir og vistaðir í gögnum hverrar 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 Sunddeildarinnar 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 þjálfar. Skulu laun metin eftir menntun, þekkingu og reynslu hverju sinni.

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari sér um að æfingaáætlanir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs í öllum æfingarhópum.

Helstu verkefni hans eru:

- Annast og sinna sundþjálfun fyrir Sunddeild Hamars.
- Umsjón með abler, miðlun til iðkenda og foreldra, skráningar og æfingar skráðar inn.
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars.
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar.
- Skipulagning móta í samráði við stjórn.
- Ráðning aðstoðarþjálfara í samvinnu við stjórn á haustin fyrir Flugfiska hópinn.
- Tengiliður, ásamt stjórn, við sérsamband.
- Taka þátt í hópefli fyrir iðkendur í samvinnu við stjórn og foreldra.

Aðstoðarþjálfari

Þegar iðkendafjöldi fer yfir ákveðin mörk skal aðstoðarþjálfari kallaður til þannig að allir iðkendur fái leiðsögn við hæfi. Einnig skal taka mið af stærð sundlaugar og aldri iðkenda.

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. Íþróttafélagið Hamar býður upp á skyndihjálparnámskeið á hverju ári öllum þjálfurum að kostnaðarlausu.

Fundir

Stjórn skal reglulega samstarfsfundi með þjálfara, að lágmarki 1x á önn en stjórn og þjálfari eru í miklum samskiptum alla daga.

Skyldur stjórnar gagnvart þjálfurum og stuðningur

Stjórn félagsins sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu starfsumhverfi, æfingaaðstöðu, æfingatækjum og öðru því sem getur þarft til æfinga. Stjórnin, með aðstoð yfirþjálfara, sér til þess að aðstoðarþjálfarar fái verkefni sem henta þeim og hæfni þeirra.

Kynningastarf

Í upphafi skólaárs, fyrir lok ágúst mánaðar, heldur sunddeildin í samvinnu við aðrar deildir Hamars kynningu á starfsemi deildarinnar á opnum kynningardegi fyrir alla íbúa Hveragerðisbæjar.

Þagnarskylda

Þjálfarar og stjórn er bundin þagnarskyldu um persónulega hagi iðkenda sinna og gildir hún einnig eftir að þjálfari/stjórn hefur látið af störfum.

Félagsstarf

Sunddeildin leggur áherslu á að þjálfarar og stjórn leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar og stjórn brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. tvisvar á önn með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf eða æfingar.

Gæti það verið t.d. ferðir á ákveðna viðburði eða staði, einhver kemur í heimsókn, umræður/tjáning eða farið í ólíka íþrótt. Annað hvort allir hópar saman, einungis Selir og Höfrungar, einungis Flugfiskar, með eða án foreldra.

Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samkennd iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast betur, eignast góða vini og tengjast vináttuböndum til framtíðar.

Gott félagsstarf og góður liðsanda vinnur gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum Sela og Höfrunga.

Þjálfarar skulu í samvinnu við stjórn Sunddeildarinnar halda kynningarfund með foreldrum/forráðamönnum iðkenda í upphafi hvers sundárs eða fyrir lok september mánaðar ár hvert. Einnig er heimilt að kalla oftár til foreldrafundar ef þurfa þykir.

Í júní á hverju ári skal halda uppskeruhátíð fyrir iðkendur í Selum og Höfrunga hópum. Uppskeruhátíð skal halda fyrir iðkendur í Flugfiska - æfingarhópnum í lok apríl / byrjun maí.

Þar fá iðkendur viðurkenningar fyrir þátttöku þetta sundárið og haft gaman saman í þessa sund tímabils.

Foreldrastarf

Sunddeildin er lítil og er foreldrastarfið unnið í nánú samstarfi við stjórn deildarinnar sem eru jafnframt foreldrar deildarinnar. Reynt er að tryggja að allir foreldrar séu virkjaðir í starf innan deildarinnar. Helstu verkefni eru:

- Undirbúningur móta
- Þátttaka í mótun
- Akstur á mót, æfingar á Selfoss og í æfingaferðir
- Undirbúningur funda og viðburða eins og kertasund, kynningardags og fleira
- Fjáraflanir

- Markaðssetning á sundinu

Búningar

Stefna sunddeildarinnar er að allir iðkendur, í Selum og Höfrungum, eigi sína treyju / bol / peysu merka Hamri.

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. Ekki er þörf á aðskildu bókhaldi vegna aldursdreifingu iðkenda.

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

Slys

Mjög mikilvægt er að tryggja að boðleiðir séu í lagi ef slys / veikindi verða og að skyndihjálparbúnaður sé til staðar í sundlaug. Skyndihjálparbúnaður og viðbragðsáætlun er til staðar í sundlauginni. Umsjón með því hafa starfsmenn sundlaugar.

Við alvarlega áverka / slys skal ávallt:

- Veita fyrstu hjálp
- Hringja eftir neyðaraðstoð 112
- Hafa samband við aðstandendur, sem skulu vera rétt skráðir með símanúmeri / netfangi í Sportabler.

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

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 nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Félagaskrá og starfsskýrslur

Haldið er utan um iðkendaskrá í abler.

Allir iðkendur skulu eru skráðir í það kerfi og skulu nöfn foreldra / símanúmer / netföng vera rétt skráð inn.

Dagleg umsýsla á kerfinu er í höndum hvernar deildar og þjálfara / stjórn þar.

Ábyrgð á sjálfu kerfinu er í höndum framkvæmdastjóra íþróttafélagsins Hamar.

Skráningin og innheimta á sér öll stað í gegnum abler og bera deildirnar ábyrgð á innheimtunni ásamt samskiptum við foreldra.

Fjárstyrkjum er skipt niður á deildir út frá skráningu iðkenda inn í abler.

Ársskýrslu Sunddeildar skal stjórn skal skila inn til framkvæmdastjóra ár hvert.

Vinnureglur þjálfara

- Þjálfarar eiga að vera stundvísir og láta ávallt sundlaugarstarfsmenn vita ef þjálfari er seinn fyrir.
- Ávallt skal bera virðingu fyrir iðkendum sínum og sýna þeim skilning og kurteisi.
- Þjálfari skal vera með sem allra minnst í símanum á meðan á æfingu stendur nema það tengist þjálfun / þjálfun.
- Þjálfarar skulu koma vel undirbúnir á æfingu
- Þjálfarar skulu nota abler við þjálfun, samskipti við foreldra og til þess að koma skilaboðum til iðkenda. Einnig er hægt að setja inn tilkynningar á lokaða Facebook foreldrasíðu sunddeildarinnar - *Sundkrakkar og foreldrar sunddeildar Hamars*.
- Ávallt skal halda sundæfingu óháð mætingu iðkenda hverjum sinni.
- Þjálfari skal vinna náið með foreldrum og stjórn vegna móta - veita tímanlega fullnægjandi upplýsingar.
- Þjálfari skal ávallt sýna af sér velsæmi og fyrirmyndar hegðun enda mikilvæg fyrirmynd.
- Þjálfari skal ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu og kyni.
- Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef það þarf að fella niður æfingu.
- Þjálfara er með öllu óheimilt að vera með tóbak, nikótínþúða eða undir áhrifum annarra vímuefna á æfingum eða á mótum.