

ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ SLEIPNIR



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Handbók 2024-2028



INNGANGUR

Íþróttafélagið Sleipnirvar formlega stofnuð mánudaginn 11. desember 2023. Í janúar 2024 hófust fyrstu æfingar deildarinnar og í upphafi voru um 100 iðkendur á öllum aldri.

Handbók þessi er unnin af stjórnendum og yfirþjálfurum Íþróttafélagsins Sleipnis og er hún hugsuð sem hjálpartæki fyrir félagið. Einnig höfum við sett okkur það markmið að öðlast viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag. Þessi handbók þarf alltaf að vera í endurskoðun. Hér neðar má sjá hugmyndir ÍSÍ varðandi gæðaverkefnið fyrirmyndarfélag og munum við leitast við að ná sömu markmiðum og þar koma fram innan næstu árum, mælt er með að deildin taki fyrir 1 – 2 þætti á ári sem þau leggja sérstakan metnað í að gera betur í sínu starfi.

1. Að sem flestir í félaginu, aðalstjórn, unglingaráð, foreldraráð og aðrar nefndir, setjist niður og ræði málefni félagsins/deildarinnar. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu. Magn þeirra gæða sem síðan nást innan hvers íþróttafélags er háð vilja félagsmanna og vinnulagi þess. Því fleiri sem taka þátt, því meiri möguleiki er á því að vel gangi hjá félaginu. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn og því er mikilvægt að allir taki þátt í þessari vinnu og samræmi markmið sín og vinnuaðferðir.

2. Að félagið vilji gera betur en það gerir í dag og því er nauðsynlegt að meta starfið í heild sinni, kosti og galla, tækifæri og ógnanir. Alltaf er hægt að gera gott félag betra.

3. Að bæta ímynd félagsins. Því er nauðsynlegt að meta hvern þátt gæðaviðurkenningarinnar út frá því:

- hvað erum við að gera í dag?
- hvað ætlum við að bæta, að hverju ætlum við að snúa okkur,?
- hvernig ætlum við að komast þangað, ná okkar markmiðum?
- hver ber ábyrgð á hverjum þætti?
- hvenær á viðkomandi þætti að vera náð?

Hugsjón Ólympíuhreyfingarinnar er falin í orðunum Citius – Altius – Fortius sem á íslensku útleggst hraðar – hærra – sterkar. Þessi þrjú orð hafa í gegnum árinu fyrst og fremst átt við íþróttamanninn (iðkendann) en geta mjög gjarnan átt við félag



í heild sinni, því í gegnum gæðaverkefnið getur félag orðið betra – sterkara – lífskröftugra.

Heimurinn er í stöðugri þróun og þar er starf og starfsumhverfi íþróttahreyfingarinnar ekki undanskilið. Því er mikilvægt að markmið og starf félagsins/deildarinnar sé í stöðugri endurskoðun. Það sem gert er í fyrstu atrennu þarf ekki að vera fullkomið því að allt þróunarstarf tekur sinn tíma. Þó svo að félag hljóti viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag er ekki þar með sagt að félagið getið andað léttar og tekið lífinu með ró.

Gæðaviðurkenningin á að kalla á virkara eftirlit almennings, foreldra, forystumanna sveitarfélaga og iðkenda sjálfra og því er nauðsynlegt fyrir stjórn hvers félags/deildar að halda vöku sinni og vera stöðugt með hugann við starfið. Gæðaviðurkenning er veitt til fjögurra ára og þarf þá að sækja um á nýjan leik en félag sem hlýtur viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag þarf að skila inn á hverju ári skýrslu um starfið. Glímudeildin leitast við að starfa í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglingaíþróttir



Efnisyfirlit

INNGANGUR.....	1
SKIPULAG FÉLAGSINS.....	5
ÍPRÓTTALEG MARKMIÐ.....	6
FÉLAGSLEG MARKMIÐ.....	7
FJÁRMÁLALEG MARKMIÐ.....	8
Skipurit Íþróttafélagsins Sleipnis.....	8
SKIPUN STJÓRNAR OG HLUTVERK STJÓRNENDA.....	9
UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI.....	10
Stefna Íþróttafélagsins Sleipnis.....	10
Kennslu og æfingarskrá.....	11
4-6 ára.....	11
Markmið.....	11
Leiðir.....	11
Keppni.....	11
Verðlaun.....	11
7-10 ára.....	12
Markmið.....	12
Leiðir.....	12
Keppni.....	12
Verðlaun.....	12
11-15 ára.....	13
Markmið.....	13
Leiðir.....	13
Keppni.....	13
Verðlaun.....	13
15-17 ára:.....	14
Markmið.....	14
Leiðir.....	14
Keppni.....	14
Verðlaun.....	14
17 ára og eldri:.....	15
Keppni.....	15
Verðlaun.....	15
FJÁRMÁLASTJÓRNUN.....	17
Staðan í dag.....	17
Stefna félagsins/deildarinnar.....	17
Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið.....	18
ÞJÁLFARAMENNTUN.....	19
Stefna félags/deildar.....	19
Listi yfir þjálfara félagsins.....	19
Samráðsfundir og samstarf þjálfara.....	19
FÉLAGSSTARF.....	20
FORELDRASTARF.....	21



Upplýsingar til foreldra.....	21
Ábendingar til foreldra	21
Íþróttafélagið Sleipnirstuðlar að:.....	22
Foreldraráð.....	22
Hlutverk foreldraráðs er að:	22
FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF.....	23
Einelti	23
Kynferðislegt ofbeldi.....	23
JAFNRÉTTISMÁL.....	26
Staðan í dag.....	26
Stefna okkar og áhersluatriði:	26
STEFNA Í FJÖLMENNINGARMÁLUM.....	26
Stefna okkar og áhersluatriði:	26
UMHVERFISMÁL.....	27
Íþróttir og umhverfi	27
LOKAORÐ	28



SKIPULAG FÉLAGSINS

Markmið Íþróttafélagsins Sleipniser að búa iðkendum góða aðstöðu til að ná sem bestum árangri hvort sem það er á æfingum eða í keppni.

Helsta markmið félagsins er að gefa öllum jöfn tækifæri til að stunda bardagaíþróttir. Þetta þýðir í raun að við erum tilbúnir að taka við öllum þeim sem vilja stunda bardagaíþróttir hjá okkur.

Eitt af helstu markmiðum félagsins er að öllum börnum og unglिंगum sem vilja stefna að árangri í bardagaíþróttum verði skapaðar aðstæður til þess þegar þau hafa þroska til. Einnig að öll börn og unglingar sem vilja stunda bardagaíþróttir til þess að svala félagsþörf sinni fái að stunda bardagaíþróttir við sitt hæfi.

Markmið félagsins er að fjölga iðkendum, þó sérstaklega í kvenna-flokkunum. Það er staðreynd að kvennaíþróttum hefur ekki verið gerð jafn góð skil hjá félögunum og karlaíþróttum. Þessu viljum við breyta. Við þurfum því að gera sömu kröfur til stúlkna og drengja og sinna þeim vel með góðri þjálfun og sömu ákefð og hjá strákonum. Einnig þurfum við að koma í veg fyrir það mikla brottfall sem verður hjá stúlkum. Brottfall er einnig nokkuð hjá drengjum.

Helstu ástæður fyrir brottfalli úr íþróttum:

- Einhæfur félagsskapur
- Of mikil áhersla á keppni og árangur
- Óánægja með eigin getu
- Óánægja með þjálfara
- Meiðsli
- Fjárhagur foreldra
- Ekki nægileg hvatning foreldra

Eitt stærsta markmið barna- og unglिंगastarfsins er að skila sjálfsöruggum og sjálfstæðum einstaklingum út í lífið sem geta þá á eigin spýtur ákveðið hvort þau vilji stunda bardagaíþróttir sem atvinnu eða sem áhugamál. Flesta unga íþróttaiðkendum langar til að ná árangri í sinni íþróttagrein og að sjálfsögðu er það eitt að markmiðum okkar að sjá til þess að ungt íþróttafólk geti og vilji stunda sína íþrótt af kappi.

ÍPRÓTTALEG MARKMIÐ

Markmið barna- og unglingaþjálfunar er þróun og þroski líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta sem eru mikilvægir fyrir fullorðinsárin. Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglunga er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt. Deildin ætlar að fylgja eftir stefnu ÍSÍ í barna- og unglingaíþróttum og munu þjálfarar tileinka sér að ná þeim markmiðum sem sett eru þar.

Í sjálfu sér er mikilvægast af öllu að börnin stundi íþróttir. Við erum fyrst og fremst að ala upp íþróttamenn í yngstu flokkunum fremur en afreksmenn. Að sjálfsögðu er markmið okkar að skila iðkendum sem vilja stunda íþróttir sem atvinnu en önnur markmið eru góð og gild.

Þjálfararnir hjá Íþróttafélaginu Sleipni líta aðalega á sig sem uppaldendur, það er til lítils gagns að vera góður í íþróttum ef allt annað vantar. Þar er átt við jákvæðni og þann félagslega þroska sem við leggjum áherslu á.

Við leggjum áherslu á að finna verkefni handa öllum iðkendum. Það vill oft verða að þeir getuminni fái færri verkefni en við ábyrgjumst verkefni handa öllum iðkendum sem stunda æfingar vel. Hins vegar leggjum við áherslu á það að þeir sem stunda æfingar vel ganga fyrir þeim sem stunda æfingar illa.

Við leggjum mikla áherslu á góða mætingu og stundvísi. Það þarf að vera traust á milli þjálfara og iðkenda þannig ef að iðkendur séu forfallaðir þá láti þeir vita af sér á sama hátt og gert er þegar viðkomandi forfallast í skóla.

Hins vegar er það alveg ljóst að íþróttir eru áhugamál og að grunnskólinn gengur fyrir. Þannig ætti þróunin að verða sú að ef iðkendur sinna skólanum illa þá fái þeir ekki að koma á æfingu fyrr en hlutirnir eru komnir í lag! Með þessu getum við bætt árangurinn í íþróttinni og í skólanum.

Við hjá Íþróttafélaginu Sleipni leggjum áherslu á að börnin fái æfingartíma við sitt hæfi. Þannig eiga yngstu börnin að byrja æfingar strax eftir skóla á veturna en þau eldri stunda æfingar seinni hluta dagsins. Þetta kemur til með að efla fjölskylduna og auka þann tíma sem foreldrar geta verið með börnum sínum.

Það er stefna okkar að á sumrin verði yngstu hóparnir á námsskeiðum sem vara í nokkrar vikur í senn en eldri hóparnir geti æft eftir hádegi. Með þessu erum við í raun að verða við óskum foreldra sem vilja gjarnan að börnin séu búinn á



æfingum þegar þau koma heim úr vinnunni! Þetta auðveldar okkur einnig skipulag á íþróttasölum félagsins og minnkar álagið á kvöldin.

Við viljum leggja áherslu á að finna verkefni sem hæfir þroska barnanna. Í einstaka tilfellum viljum við færa iðkendur upp um árgang eða niður um árgang. Þetta er hins vegar aðeins gert í samráði við foreldra viðkomandi, þjálfara og Barna- og unglinganefnd. Ef allir eru sáttir við niðurstöðuna þá er hægt að færa viðkomandi iðkenda um árgang. Við teljum að með þessu þá náum við að finna verkefni sem miðast við þroska viðkomandi en ekki lífaldur. Í einstaka tilfellum þarf að skipta leikmönnum í ákveðna hópa vegna þess hvernig aldursskiptingin er í hópnum. Ef við erum til að mynda með 30 iðkendur á yngra ári en einungis 10-15 á eldri ári þá viljum við færa einhverja iðkendur upp til þess að viðkomandi hópar fái betri nýtingu á æfingunni. Við viljum miða okkur við það að við séum ekki með fleiri en 15 iðkendur á hvern þjálfara. Þess vegna er það stefna okkar að fjölga hópnum eða dreifa þeim þannig að hver iðkandi fái betri kennslu!

Viðhorf okkar til keppni er einfalt. Við viljum efla börnin í að keppa á mótum og keppni sem slík er það sem börnin vilja en hins vegar er ekki sama hvernig keppnin er framreidd. Keppni getur verið mælikvarði á getu. Hvort sem er um deildamót eða Íslandsmót að ræða þá er keppni nákvæmlega sama og próf í skólanum. Hins vegar er það áherslan á sigra og það að vinna titla sem er varhugavert. Sem þjálfari getur maður verið ánægður eftir bardaga sem maður tapar en óánægður eftir bardaga sem þú vinnur. Þetta snýst um frammistöðu! Þjálfari miðar við það að ná ákveðinni frammistöðu í mótum en ekki úrslitum. Framfarir skipta mestu máli og þær verða mestar á æfingum, því æfingar eru undirbúningur fyrir keppni. Börn og unglingar verða að læra hvernig á bæði að taka sigri og ósigri.

FÉLAGSLEG MARKMIÐ

Félagslegi þátturinn á það til að gleymast í þjálfuninni þar sem þjálfurum finnst oft nóg að iðkendur hittist á æfingum. Til þess að iðkendur kynnist betur þá þurfa þeir einnig að hittast utan æfinga til að bæta andann í hópnum.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Það er hægt að fara í bíó, keilu, sund og fleira auk þess sem hægt er að hafa videókvöld, borða pizzu saman eða hafa spilakvöld. Að sjálfsögðu er margt annað sem kemur til greina.

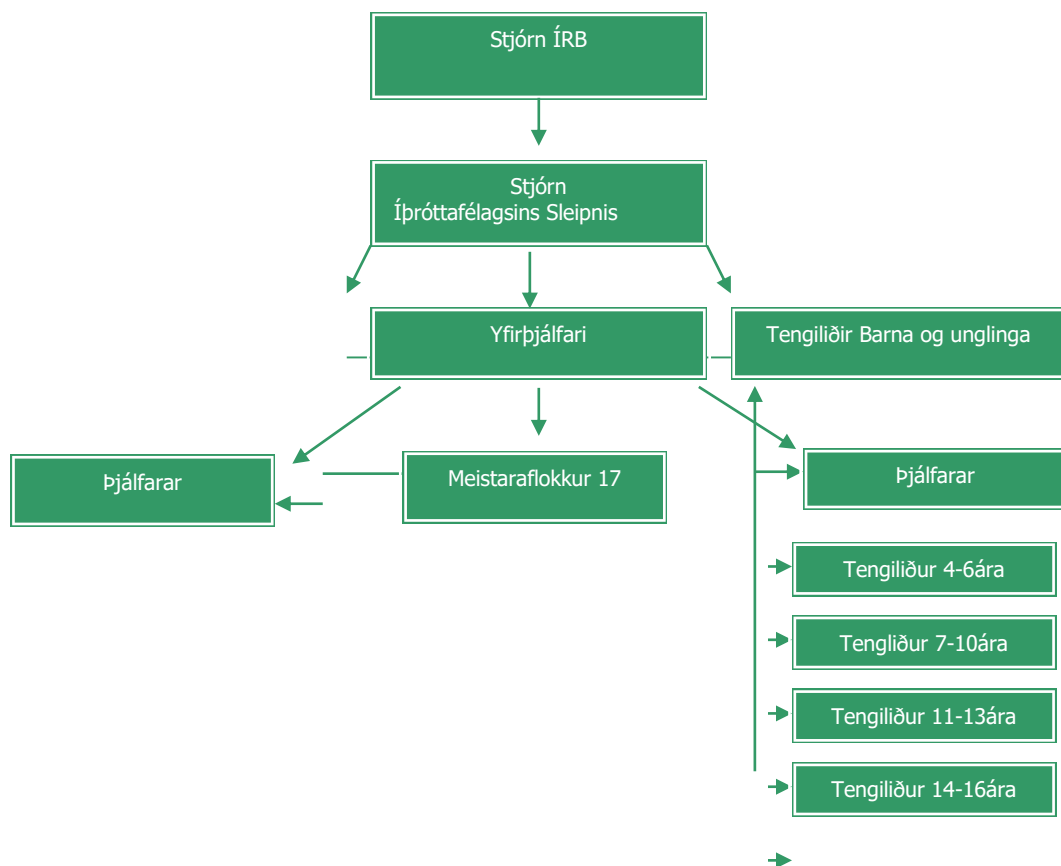
Oft þarf að gera eitthvað í þessum dúr til þess að iðkendum líði vel og þeim finnist þeir vera hluti af hópnum. Það má ekki gleyma því að margir iðkendur eru í íþróttum nær eingöngu upp á félagsskapinn og það ber að virða það! Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda.

FJÁRMÁLALEG MARKMIÐ

Það er markmið Íþróttafélagsins Sleipnis að rekstur byggi á traustum grunni og kostnaður verði ekki meiri en innkoma. Markmið til 3 – 5 ára í senn skal vera til staðar á hverjum tíma. Hagnaður umfram áætlun er í öllum tilvikum notaður til uppbyggingar á deildinni.

Mikilvægt er að halda vel utan um öll fjármál þannig að ekki er eytt um efni fram.

Skipurit Glímudeildar Njarðvíkur





SKIPUN STJÓRNAR OG HLUTVERK STJÓRNENDA

Til að framfylgja markmiðum félagsins og tryggja að góður árangur náist í íþróttastarfi og rekstri er nauðsynlegt að stjórnun og rekstur sé í föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma, hvort heldur eru starfsmenn deildarinnar, nefndir og stjórnarmenn.

Sleipnir vill gefa ungu fólki möguleika á að taka sæti eða vera áheyrnarfulltrúar í stjórnnum og ráðum sem starfa innan íþróttafélagsins. Frá stofnun hefur verið fulltrúi 16 – 25 ára í kosin í stjórn deildarinnar.



UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

Stefna Íþróttafélagsins Sleipnis

Í deildinni starfi þjálfarar með menntun, reynslu og hæfni til að takast á við það vandasama verk sem þjálfunin er og geri það af metnaði, aga og virðingu. Þjálfarar verða að hafa menntun samkvæmt kröfum ÍSÍ og félagið mun hvetja og auðvelda þjálfurum að sækja þá menntun sé hún ekki þegar til staðar. Einnig er það stefna deildarinnar að ala upp góða þjálfara og veita þeim sem vilja læra tækifæri til þess. Verði iðkendur fleiri en 15 í hóp mun verða kallaður til aðstoðarþjálfari eða hópnun skipt upp til að ekki verði fleiri en 15 í hóp. Stefna deildarinnar er að aldrei verði fleiri en 15 börn eða unglingar á hvern þjálfara.

Starfshættir deildarinnar byggjast á fagmennsku, gagnkvæmri kurteisi, aga og virðingu fyrir þjálfurum, iðkendum og fjölskyldum þeirra.

Með markvissri faglegri þjálfun er þörfum iðkennda á ólíku getustigi mætt og ætíð stefnt að hámarksárangri óháð aldri, kyni og líkamsástandi. Þeir sem stefna ekki á keppni eða svart belti fái tækifæri til að stunda Fang við sitt hæfi. Að iðkendur á öllum getustigum njóti þess að æfa bardagalist þar sem lífsstíll, samhugur, hugsun og sjálfsagi skiptir ekki minna máli en færni í sjálfsvörn, tækni, formum, brotum og bardaga.



Kennslu og æfingarskrá

4-6 ára

Markmið

- Að auka hreyfiþroska
- Að fyrstu kynni af fangi verði jákvæð
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls matarræðis
- Að innleiða börnunum strax einkunnarorð Fang sem eru:

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi og séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Keppni

- Mót eru aðeins haldin innan félags.
- 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.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Verðlaun

- Allir fá verðlaun.



7-10 ára

Markmið

- Að auka hreyfiþroska
- Að fyrstu kynni af fangi verði jákvæð
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls matarræðis
-

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi og séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

Keppni

- Mót eru aðeins haldin innan félags.
- 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.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Verðlaun

- Allir fá verðlaun.



11-15 ára

Markmið

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttaáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börnin um nauðsyn holls matarræðis
- Að innleiða börnunum einkunnarorð fangs sem eru:

Keppni

- Þátttaka í mótum er 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.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Leiðir

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

Verðlaun

- Allir fá viðurkenningu fyrir þátttöku.
- Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun.



15-17 ára:

Markmið

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku 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 matarræðis

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.

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 hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- 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.

Verðlaun

- Allir fá viðurkenningu fyrir þátttöku.
- Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun.



-Unglingunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli, eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

17 ára og eldri:

Markmið

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku 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.

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.
- Gerður sé greinarmunur á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

Verðlaun



-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 í keppni skipti ekki máli, eina sem stefnt er að er að sé að gera eins vel og hver og einn getur, það er markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

-Efstu þrír fá gull, silfur og bronsverðlaun.



FJÁRMÁLASTJÓRNUN

Staðan í dag

Í dag er rekstur deildarinnar í einni einingu en til stendur að skipta í tvær einingar.

1. Rekstur deildar, sem er aðallega kaup á tækjum og tólum.
2. Styrkir til námskeiða og kostnaðar vegna móta.

Bókhaldsár deildarinnar er almanaksárið frá 1. janúar til 31. desember ár hvert, þessu var breytt nú um síðustu áramót. Keppnistímabilið er frá 1. janúar til 1 júní ár hvert.

Bókhald allra deilda er fært reglulega af formanni deildarinnar og yfirfarið af endurskoðanda.

Öll þjálfun hefur verið í sjálfböðastarfi til þessa en til stendur að breyta því.

Starfsmenn deildarinnar

Guðmundur Stefán Gunnarsson Þjálfari er í sjálfböðastarfi

Annar Soffía Víkingsdóttir Yfirþjálfari. Sjálfböðaliði

Guðmundur Stefán Gunnarsson þjálfar 6-10 og 11-15 ára Sjálfböðaliði

Katrín Ösp Magnúsdóttir þjálfari 6-10 11-15 ára

Rannveig aðstoðarþjálfariþjálfari 6-10 ára Sjálfböðaliði

Magnús Einarsson aðstoðarþjálfari 6-10 ára Sjálfböðaliði

Helgi Rafn Guðmundsson yfirþjálfari Grappling/Bjj hluta deildarinnar

Ari Einarsson aðstoðarþjálfari. Sjálfböðaliði

Stefna félagsins/deildarinnar

Stefnan er sett á að allir þjálfarar fái greitt fyrir vinnuframlag sitt í samræmi við tímafjölda, reynslu og menntun.

Á næstu tímabilum (2024-2028) verður bókahald deildarinnar tvískipt, Meistaraflokkur sér og yngri flokkar sér.



Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið

Barna- og unglinganefnd Sleipnis og formaður Sleipnis setja saman rekstraráætlun og leggur fyrir stjórn til samþykktar.

Skila skal fjárhagsáætlun fyrir hvert starfsár og tímabil og skilar til stjórnar íþróttafélagsins Sleipnis fyrir 1. maí ár hvert.



ÞJÁLFARAMENNTUN

Það er stefna Íþróttafélagsins Sleipnis að þjálfarar félagsins séu vel menntaðir. Einnig er það akkur Sleipnis að starfsmenn félagsins sækji námskeið og afli sér menntunnar og reynslu á sviði íþróttarinnar.

Stefna Sleipni

Stefna Sleipnis er að ala upp góða þjálfara jafnt sem iðkenndur. Þeir iðkenndur sem sýna áhuga á þjálfun fá þá menntun sem þeir þurfa til að geta orðið góðir þjálfarar. Þjálfarar verða að hafa menntun samkvæmt kröfum ÍSÍ og félagið mun hvetja og auðvelda þjálfurum að sækja þá menntun sé hún ekki þegar til staðar.

Listi yfir þjálfarar félagsins

Helgi Rafn Guðmundsson B.sc. í íþróttfræðum

Guðmundur Stefán Gunnarsson B.sc. í íþróttfræðum

Anna Soffía Víkingsdóttir Ma í Félagsfræði

Maryam Badawy aðstoðarþjafi

Birkir Freyr Guðbjartsson þjálfari 1 hjá ÍSÍ

Rinesa Sopi (eftir að sækja um námskeið)

Jóhannes Pálsson aðstoðarþjálfari.

Ráðningasamningar

Stefnt er að því að gera ráðningasamninga við hvern og einn þjálfara þegar þeir byrja fara að þiggja laun.

Samráðsfundir og samstarf þjálfara

Til að tryggja góða starfsemi deildarinnar eru stjórnarfundir með eða án þjálfara haldnir að lágmarki einu sinni í mánuði, til að fara yfir stöðu mála. Þar er farið yfir hvað betur má fara, hvað gengur vel og hvað framundan er á næstunni. Þjálfarar verða að halda samráðsfundi a.m.k. tvisvar á önn til að bera saman bækur sínar ef verið er að þjálfar mismunandi aldursflokka eða getustig. Fundir verða svo haldnir reglulega eða a.m.k. tvisvar á önn.



FÉLAGSSTARF

Efla skal iðkendur sem félagsveru og kenna honum að taka tillit til annarra. Þá skulu iðkendur læra að virða félag sína og beita sveigjanleika í samskiptum. Stefnt skal að því að auka skilning og hæfni iðkenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.

Mikilvægt er að hafa hópefli í hverjum flokki fyrir sig að minnsta kosti fjórum sinnum yfir keppnistímabilið og er hverjum þjálfara fyrir sig í sjálfsvald sett hvenær og hvað hann gerir. Þjálfari leggur fram áætlun fyrir hópefli í fyrsta mánuði þjálfunartímabils.

Stefnt er að því að foreldrar taki fullan þátt í félagsstarfinu og verði með því virkir þátttakendur í starfi deildarinnar.

Fastir viðburðir félagsstarfs eru uppskeruhátíðir þar sem árið er gert upp með tilheyrandi viðurkenningum.

FORELDRASTARF

Íþróttafélagið Sleipnir leggur mikið upp úr góðu samstarfi við foreldra og forráðamenn þeirra barna og unglunga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar.

Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttina.

Upplýsingar til foreldra

Við bendum að deildin er með heimasíðu, glimasport.com Þar geta foreldrar og forráðamenn nálgast allar þær upplýsingar sem þarf á að halda varðandi iðkun barna og unglunga á íþróttinni. Einnig er hægt að fara inn á like síðu deildarinnar sem er Íþróttafélagið Sleipnir á facebook

Ábendingar til foreldra

Íþróttafélagið Sleipnir vill vekja athygli foreldra á eftirfarandi:

- Komdu og horfðu á æfingu eða keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman!
- Sýndu jákvæðni og stuðning (líka í mótlæti) - ekki gagnrýna.
- Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans - ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur.
- Dómarinn er til að leiðbeina og kenna jafnt sem að dæma. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hvettu barn þitt til að taka þátt í æfingum og keppni. - Ekki beita þau þrýstingi.
- Spurðu barnið að keppni lokinni hvort var gaman og hvernig það stóð sig. - Ekki endilega hvernig fór, því úrslitin eru ekki aðalatriði.
- Berðu virðingu fyrir starfi deildarinnar.
- Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið, þar er ykkar vettvangur sem og í foreldraráði.
- Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt. - EKKI ÞÚ! Sumum



foreldrum hættir til að gleyma því.

- Viltu hjálpa til og vera virkari í stuðningi þínum við íþróttaiðkun barns þíns?
- Þjóddu fram aðstoð þína, vertu liðsstjóri, þjóddu þig fram í foreldraráð, spurðu þjálfarann hvernig þú getur hjálpað til.

Íþróttafélagið Sleipnir stuðlar að:

- Eflingu samstarfs við foreldra.
- Sem mestri þátttöku foreldra í félagsstarfi.
- Foreldrar séu vel upplýstir um markmið deildarinnar.
- Upplýsingum sé komið til foreldra um hlutverk þeirra í félagsstarfi.
- Koma á einföldum reglum sem kveða á um starf og hlutverk foreldra hjá Íþróttafélaginu Sleipni.

Foreldraráð

Foreldraráð er stofnað í hverjum hópi fyrir sig að hausti. Halda þarf foreldrafund í upphafi starfstímabils, oftast nær á haustin, þar sem þjálfari hjálpar til við að stofna foreldraráð og koma því af stað.

Hlutverk foreldraráðs er að:

- Kjósa tengiliði við þjálfara og barna- og unglíngaráð.
- Skipuleggja keppnisferðir.
- Vera með þjálfara í að skipuleggja félagslega hlutann.
- Undirbúa og skipuleggja fjáraflanir.
- Skipuleggja akstur á mót.



FRÆÐSLU OG FORVARNARSTARF

Staðan í dag. Íþróttafélagið Sleipnir leggur ríka áherslu á að börnunum líði vel í starfi hjá félaginu. Ef grunur leikur á að barn sé lagt í einelti á æfingum eða í tengslum við uppákomur félagsins er mikilvægt að boðum um það sé komið á framfæri við yfirþjálfara eða formann deildarinnar.

Áfengis - og tóbaksneysla

1. Deildin hvetur alla iðkendur sína að temja sér heilbrigt lífni og taka þátt í íþróttastarfi eins lengi og þeir geta hvort sé um keppnismensku, stjórnurnarstörf eða annað innan deildarinnar.
2. Deildin mun taka þátt í að aðstoða foreldra með iðkendur sem kunna að rata á ranga braut.
3. Við munum ekki auglýsa áfengis eða tóbakauglýsingar á okkar íþróttasvæði og í blöðum sem við gefum út. Einnig að banna notkun tóbaks í námunda við aðstöðu okkar á íþróttasvæðinu.
4. Aukinn fjölbreytin í félags og íþróttastarfi ætti að tryggja fleiri iðkendur og lengri veru í starfi deildarinnar.
5. Fylgja eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.
6. Þjálfarar og félagsfólk okkar taki þátt í að vinna gegn áfengis, tóbak og eiturlyfja notkun með því að leggja allskyns baráttu og átökum krafta sína.
7. Deildin leggur áherslu á að það meistaraflokkurinn sé fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur okkar og þeir hvorki reyki eða noti munntóbak á Íþróttasvæðinu. Einnig að allir þjálfarar geri þetta einnig.
8. Stjórn deildarinnar mun alfarið sjá um að taka ákvörðun og fylgja eftir allri vinnu og verkefnum í þessum lið.

Einelti, áreitni, kynferðislegt ofbeldi og heimilsofbeldi

Einelti, áreitni og ofbeldi í hvers kyns mynd er ekki liðið innan íþróttá- eða æskulýðsstarfs og er tilkynnt til samskiptaráðgjafa íþróttá og æskulýðsstarfs. Deildin leggur sig fram við að fyrir byggja slíkt og stuðlar að því að starfsfólki og iðkenndur geti tekið eftir og fyrirbyggt slíkt.

Einelti

Einelti getur átt sér stað hvar sem er og hvenær sem er. Umræða um einelti þarf sífellt að vera í gangi og allir verða að vera vakandi og meðvitaðir um vandamálið. Samræmdar aðgerðir og skipulagðar forvarnir hafa sýnt bestan árangur í baráttunni gegn einelti. Ef að grunur leikur á einelti eða upp kemst um einelti verður málinu vísað til samskiptaráðgjafa ÍSÍ og/eða Æskulýðsvetvangsins.

Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum og unglingum í íþróttum getur átt sér stað á þessum vettvangi sem og öðrum. Nauðsynlegt er að vera undirbúin að taka á þeim málum ef þau koma upp. Íþróttafélagið Sleipnir gerir allt sem í þess valdi er til að fyrirbyggja þessi mál og notar þess til aðstoðar bækling sem gefin var út af ÍSÍ en markmið hans er að:



- Auka meðvitund íþróttafélaga um að kynferðislegt ofbeldi getur átt sér stað á þeim vettvangi eins og öðru
- Hvetja íþróttafélög til umræðna um hvernig hægt sé að fyrirbyggja kynferðisofbeldi
- Fræða þjálfara, stjórnendur og sjálfboðaliða um hvað átt sé við þegar talað er um kynferðislega misnotkun
- Fræða þjálfara, stjórnendur og sjálfboðaliða um þau lagaskilyrði sem gilda um kynferðisleg samskipti við börn.
- Hér má sjá bæklingin sem um ræðir á eftirfarandi slóð:
<http://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/FraedslubaeklingariSi/kynferdislegt%20ofbeldi%20%C3%AD%20%C3%ADþróttum.pdf>

Ef að grunur leikur á kynferðislegu ofbeldi verður málinu vísað til samskiptaráðgjafa ÍSÍ, barnaverndar og lögreglu.

Íþróttafélagið tekur öllum tilkynningum alvarlega.

- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112. Málið verður tilkynnt til samskiptaráðgjafa.
- Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112. Málið verður tilkynnt til samskiptaráðgjafa.
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112. Málið verður tilkynnt samskiptaráðgjafa.
- Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112. Málið verður einnig tilkynnt til samskiptaráðgjafa
- Þolendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;
- Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landsspítali Fossvogi, slóð má finna hér.
- Barnavernd Reykjanesbæjar Sími: 421-6700
- <https://www.reykjanesbaer.is/is/thjonusta/velferd-felagsthjonusta/barnavernd>
- Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilisfridur.is eða í síma 555-3020.

Heimilisofbeldi.

Þjálfarar deildarinnar fara á námskeið um heimilisofbeldi og hvernig taka eigi á því ef að það uppgötvars í aðstöðu Sleipnis

Málið er samstundis tilkynnt til samskiptaráðgjafa.



Ábyrgð og eftirfylgni á stefnu þessari er í höndum stjórnar deildarinnar. Samskiptaráðgjafi sér um úrvinnsla á vandamálum sem upp kunna eða kallar til fólk með sérstaka þekkingu á þessum málum ef þess gerist þörf.



JAFNRÉTTISMÁL

Staðan í dag

Glimudeildin fer eftri Jafnréttisstefnu Sleipnis hægt að nálgast hana á slóðinni

Glimasport.com

Það sem við erum að gera núna

Við bættum við sérstökum stúlknaflökkum í 11-14 ára þegar og gekk það frábærlega og vonandi getum við haldið því áfram næstu ár. Uppskeran af starfinu var góð og Og síðustu árum höfum við jafnt og þétt aukið hlut kvenna í starfi deildarinnar. Fyrir tveimur árum síðan voru um 50% iðkennda konur og 50% karlar. Enn eru nokkuð jafnt hlutfall.

Stefna okkar og áhersluatriði:

1. Stefnan er að halda úti stúlknaflökkum í 11-14 ára ef að húsnæði leyfir
2. Stefnan er að bæta við sérstökum meistaraflökki kvenna þegar nægilega margar stúlkur verða orðnar 15 ára.
3. Halda áfram að byggja upp Fang fyrir stúlkur.
4. Haldið verður áfram að virkja bæði kynin jafnt til starfa innan deildarinnar.
5. Eftirfylgni með þessum áhersluatriðum er í höndum stjórnar Íþróttafélagsins Sleipnis.

Fjölmennning

Síðustu tvö árin höfum við verið með sér æfingar fyrir Pólverja og hefur verið gífurleg fjölgun hjá deildinni úr hóði þeirra en um helmingur iðkenda á síðasta ári voru pólskir. Vegna klíkumyndana og tvískiptingar urðum við að blanda hópnum aftur saman og reyndum við að bjóða upp á eina pólskumælandi æfingu í vikur. Með öðrum þjálfara hefði það mögulega getað gengið en gerði það ekki í þetta skiptið. Við lærðum helling af verkefninu og munum nú byggja á þeirri reynslu. Við getum stolt sagt að há okkur æfa börn frá 10 mismundanid þjóðlöndum.

Stefna okkar og áhersluatriði:

- Vera með allar upplýsingar á facebooksíðu okkar á Ensku/Íslensku og pólsku
- Vera með æfingar fyrir unglingshópa á tímum þar sem foreldrar geta skutlað og sótt.
- Vera með amk. einn til tvo foreldra í stjórn sem endurspeglar iðkenda flórana.



UMHVERFISMÁL

Íþróttir og umhverfi

Íþróttir og umhverfi eiga að fara vel saman og er það stefna deildarinnar að iðkendur, þjálfarar og foreldrar/forráðamenn láti gott af sér leiða til umhverfissins.

Deildin mun hvertja iðkendur og þjálfara að hjóla, ganga eða hlaupa til æfinga

Hvetja foreldra og forráðamenn til að sameinast í bíla á mót og viðburði deildarinnar. Iðkendur verða hvattir til að samnýta bíla eða rútur á keppnir og viðburði.

Umgengisreglur verða settar um umgengni á æfingarstað og félagssaðstöðu sem og í keppnisferðum.

SÍÐAREGLUR

Íþróttafélagið Sleipnir fer eftir síðareglum sem Sleipnir hefur sett og hægt er að finna á heimasíðu Sleipnis Glimasport.com.

PERSÓNUVERNDARSTEFNA

Íþróttafélagið Sleipnir fer eftir Persónuverndarstefnu Sleipnis. Sem hægt er að nálgast á heimasíðu Sleipnis

LOKAORÐ

Íþróttastarf er uppeldisstarf. Þar læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Íþróttþjálfarar og foreldrar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna. Mikilvægt er að þau séu meðvitaðir um þetta hlutverk og séu vel undir það búnir. Allt sem þeir segja og gera felur í sér skilaboð til krakkana.

Skýr stefna er mikilvægt verkfæri til að ná sem bestum árangri bæði á sviði bardagaíþróttarinnar og við uppeldisstarfi.

Með þessari handbók er þjálfurum og barna- og unglinganefnd gefin ákveðin rammi til að vinna eftir við þjálfun hjá Íþróttafélaginu Sleipni. Jafnframt gerir handbókin það að verkum að enginn greinarmunur er gerður á þjálfun stelpna eða stráka.

Með markvissi þjálfun og góðu skipulagi hjá Íþróttafélaginu Sleipni er börnum skapaðar góðar aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða. Hafa skal það hugfast að ekki velja öll börn eða unglingar sér afreksmennsku eða keppnismennsku í Fang. Er þá gert ráð fyrir því hjá Íþróttafélaginu Sleipni að þeir einstaklingar fái að stunda íþróttina við sitt hæfi.

Gæðin segja meira en magnið en alltaf er hægt að gera gott starf betur.