

## Handbók

Handbók þessi er gerð og haldið úti af unglíngaráðum Þórs og Þór/KA. Tilgangurinn er að samræma vinnubrögð og auka samvinnu milli deilda.

## Efnisyfirlit

Almennar upplýsingar til foreldra, iðkanda, þjálfara og annarra sem koma að starfinu.	3
Skráning og æfingagjöld:	3
Val á númerum fyrir 3. – 6. flokk	3
Árgangar:	4
Forföll á æfingar/mót:	4
Unglingaráð	4
Upplýsingar varðandi rekstur og bókhald	4
Til þjálfara	5
Markmið þjálfunar hjá félaginu er að iðkendur læri að:	5
Til foreldraráða	5
Hlutverk foreldraráða	5
Gjaldkeri	6
Ferðir og fjáraflanir	6
Kostnaður á hvern keppanda á mótum skiptist í eftirfarandi:	7
þjálfarakostnaður í ferðum sem deilist á alla þátttakendur í mótum:	7
Til foreldra	8
Hlutverk foreldra/forráðamanna	8
Liðsstjórar	8
Til iðkenda:	9

## Almennar upplýsingar til foreldra, iðkanda, þjálfara og annarra sem koma að starfinu.

### Skráning og æfingagjöld:

- Það er mikilvægt að skrá barnið strax í Sportabler og gera þar grein fyrir greiðslu æfingargjalda. Þjálfarar fylgjast með skráningu og geta vísað óskráðum þátttakendum af æfingum. Þessi skráning er á ábyrgð foreldra. Skráning fer fram á heimasíðu Þórs undir slóðinni: <https://www.thorsport.is/knattspyrna/aefingagjold-og-skraning>
- Engin börn sem æfa hjá Þór hafa þátttökurétt á mótum nema gengið hafi verið frá æfingagjöldum.
- Ef ekki er búið að ganga frá (gera grein fyrir) greiðslu innan ákveðins tíma er greiðsluseðill sendur til forráðamanns. Æfingagjöld eru ekki endurgreidd eftir að námskeið er hafið. Hægt að sækja um undanþágur frá þessu ef gild ástæða er fyrir úrsögn. T.d. Búferlaflutningar. Þetta á við hvort sem gjaldið er greitt í einu lagi eða greiðslum dreift. Ráðstafaður frístundastyrkur sveitarfélaga er ekki endurgreiddur. Ekki má flytja frístundastyrk milli systkina eða ára.
- Kjósi iðkandi að hætta æfingum þarf að tilkynna slíkt með tölvupósti til þjálfara /unglingaráðs/linda@thorsport.is Ef tilkynning berst þjálfara þarf hann að koma henni í fyrir fram ákveðið ferli.
- Í æfingargjöldum er eftirfarandi innifalið: Þjálfun, æfingatímar og æfingaraðstaða. Mótsgjöld, þjálfara og ferðakostnaður í ferðum er ekki hluti af æfingagjöldum.
- Systkinaafsláttur 10% hjá öðru barni, 20% hjá þriðja barni og 10.000 kr. fyrir fjórða barn. Milli deilda afsláttur er 7% hjá hverri deild. (Athugið ekki er hægt að veita systkinaafslátt og milli deilda afslátt af sama æfingargjalda).
- Til að sækja um millideildarafslátt skal senda tölvupóst á [linda@thorsport.is](mailto:linda@thorsport.is)
- Ef um fjárhagserfiðleika er að ræða er mikilvægt að hafa samband við íþróttafulltrúa svo hægt sé að finna úrlausnir svo iðkandi geti haldið áfram íþróttaiðkun.

ATH. Börn og unglingar eru ekki tryggð á æfingum í gegnum íþróttafélagið.

### Netfang unglingaráðs vegna fyrirspurna sem varðar æfingagjöld

### Val á númerum fyrir 3. – 6. flokk

Þegar komið er í 6. flokk þá þurfa krakkar að vera með föst númer á keppnisbúningunum sínum, vegna þess að ekki mega tveir leikmenn í sama liði vera með sama númer. Þjálfarar sjá um að láta krakkana draga númer. Þetta er gert á vetrartímabili áður en keppnistímabilið fer af stað. Til að geta fengið að draga númer þá þarf barn að vera skráð í félagið og búið að ganga frá æfingagjöldum.

## Árgangar:

Það eru tveir árgangar í hverjum flokki, eldri og yngri. Við byrjum starfið í 8. flokki. Í flestum tilfellum vinna árgangarnir saman að því að fara á mót.

## Forföll á æfingar/mót:

Mikilvægt er að tilkynna forföll á æfingar til þjálfara í gegnum Sportablar. Einnig er mjög mikilvægt að tilkynna forföll á öll mót í öllum flokkum til þjálfara. Athugið að foreldraráð taka ekki við þessum tilkynningum.

## Unglingaráð

Hlutverk unglingaráðs í öllum deildum er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna og unglingastarfi hjá félaginu. Þeirra hlutverk er að hafa yfirumsjón með starfinu, annast ráðningu þjálfara og marka stefnu fyrir starfseminu.

Hjá Íþróttafélaginu Þór er tvenns konar stefna höfð að leiðarljósi. Annarsvegar uppeldisstefna yngri flokka með áherslu á skemmtun, félagsskap, jákvæð lífsviðhorf, góðan aga og heilbriggt lífverni. Unnið er eftir uppeldisstefnu samkvæmt bæklingi ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Hins vegar afreksstefnu sem hefur allar sömu áherslur og uppeldisstefnan, en gengur lengra í því að markvisst er unnið að því að ala upp íþróttafólk sem hafa hæfileika til að skara fram úr.

Unglingaráð félagsins hittast tvisvar á ári á samráðsfundum þar sem starfið er rætt og því deilt sem vel er gert. Einnig senda unglingaráðin úr sameiginlega þjónustukönnun til foreldra minnst einu sinni á ári með það markmið að efla starfið og gefa foreldrum og iðkendum rödd. Íþróttafulltrúi félagsins heldur utan um þessa vinnu.

## Upplýsingar varðandi rekstur og bókhald

- Allar úttektir sem fara í reikning á kennitölu viðkomandi unglingaráðs og við fáum sendan reikning fyrir verður að vera borgaður út af reikningi unglingaráðsins og foreldraráð/foreldrafélög verða að gera viðkomandi reikning upp inn á reikning unglingaráðsins.
- Þetta á við hvort heldur sem er ferðakostnað, gistireikninga og fjáraflanir
- Mjög mikilvægt er að þegar gefið er upp kennitala unglingaráðs til að setja í reikning þá sé eins góð skýring og hægt er látin fylgja viðkomandi reikningi. Hvaða flokkur, tilefni og hvaða aðili setur í reikning.
- Best væri að ef foreldrafélögin eru að setja í reikning á kennitölu unglingaráðanna komi póstur til Reimars (framkvæmdastjóra) og unglingaráðsins með skýringu hvað það er og við megum eiga von á að fá reikning sendann. Mikilvægt er að gefa upp netfangið [reimar@thorsport.is](mailto:reimar@thorsport.is) til að senda reikninga á.

Ef einhverjar spurningar vakna um þessa þætti ekki hika við að hafa samband við framkvæmdastjóra [reimar@thorsport.is](mailto:reimar@thorsport.is)

## Til þjálfara

- Þjálfarar yngri flokka hverrar deildar eru starfsmenn unglingaráða félagsins.
- Félagið hvetur þjálfara sína til að afla sér aukinnar menntunar og endurmenntunar og styður þá í þeirri viðleitni.
- Skyndihjálparnámskeið er skylda fyrir alla þjálfara hjá félaginu. Það eykur öryggi allra bæði iðkenda, þjálfara og foreldra.
- Heilinn er hugarþjálfunarverkefni sem allir þjálfarar félagsins sitja
- Hvert unglingaráð heldur úti þjálfunarhandbók eða kennsluskrá sem finna má hjá yfirþjálfara.

### *Markmið þjálfunar hjá félaginu er að iðkendur læri að:*

- skilja leikinn og reglurnar
- sigra og tapa á æfingum og í keppni
- virða samherja, mótherja og dómara
- auka leikskilning og hreyfifærni
- umgangast aðra, vinna saman, skynja vandamál og leysa þau
- þroska málefnalegt, jákvætt en gagnrýnið viðhorf gagnvart eigin getu
- virða og meta Þór og Þór/KA sem sitt félag og hafi löngun til að ná sem lengst í sinni íþrótt og sem félagsmaður.

## Til foreldraráða

### *Hlutverk foreldraráða*

- Foreldraráð heyrir undir unglingaráð.
- Allar stærri ákvarðanir þarf að bera undir unglingaráð.
- Foreldrar starfa í þágu foreldra og er valið að hausti af foreldrum, oftast eru 3-4 fyrir hvern árgang og þeir eru tengiliðir foreldra við þjálfara. Mikilvægt er að foreldrar kynni sér hverjir eru í foreldraráði í sínum flokki.
- Foreldraráðin sjá um að skipuleggja mótferðir í samráði við þjálfara. Foreldraráðin sjá um að panta rútur, bílaleigubíla og gistingar ef þarf. Mjög mikilvægt er að vera í góðu sambandi við þjálfara flokksins varðandi skipulag.
- Foreldraráð sjá ekki um að raða niður í lið- þjálfarinn fer með það vald.
- Foreldraráðið sér um að innheimta allt sem viðkemur að mótum (ekki æfingagjöld). Einn úr foreldraráði er gjaldkeri.
- Foreldraráðin sjá um allar fjáraflanir sem snúa að flokknum. Skrá allar fjáraflanir í sameiginlegt fjáröflunarskjal allra deilda hjá félaginu. (Unglingaráð hverrar deildar veitir aðgang að skjalinu).
- Ef um stærri og viðameiri fjáraflanir þarf að hafa samband við unglingaráð. Sérstaklega þarf að huga að því ef nota skal merki félagsins.
- Ef ekki er foreldraráð í flokki er ekki hægt að fara í ferðir nema greitt sé fyrir vinnuna hjá starfsmanni íþróttafélagsins sem sér um að skipuleggja ferð.

- Regla að lágmark fari einn fararstjóri í ferðir- öryggisatriði
- Upplýsingar um gistaðir og matardíla er að finna í opnu Excel skjali hjá unglingaráði eða íþróttafulltrúa félagsins.

### Gjaldkeri

- Í upphafi tímabils fær gjaldkeri flokksins aðgang að heimabanka og að reikningi flokksins. Unglingaráð eða starfsmaður/yfirþjálfari unglingaráðs aðstoðar við að setja það upp og kemur með upplýsingar um stöðu inneigna hjá flokksnum. Gjaldkeri heldur svo utan um stöðu inneigna og skráir færslur í tiltekið skjal sem hann fær sent frá unglingaráði.
- Gjaldkeri fær aðgang að Sportabler og getur sett upp greiðsluviðburði þar til að rukka ferðir og mót. Starfsmaður/yfirþjálfari /unglingaráð aðstoðar við að setja upp þann aðgang og sendir leiðbeiningar varðandi hvernig kerfið virkar. Ef þarf aðstoð á að leita til starfsmanns unglingaráðs/unglingaráðs eða íþróttafulltrúa félagsins.
- Þegar greiðsluviðburðir eru settir upp skal alltaf nota inneign iðkandi upp í kostnað ef þeir eiga inneign. Gjaldkeri þarf að passa sérstaklega upp á að fylgjast með að allir séu búnir að greiða þegar greiðslufrestur er liðinn á greiðsluviðburðinum á Sportabler.
- Ef iðkandi hættir þá er einungis leyfilegt að færa inneignir milli systkina eða sama iðkanda í annarri íþrótt innan Íþróttafélagsins.
- Ef reikningar eru að berast vegna ferða eða fjáraflana á Íþróttafélagið þarf að upplýsa framkvæmdastjóra (sjá reglur um reikninga ofar í kaflanum um unglingaráð).

### Ferðir og fjáraflanir

- Foreldraráð hefur samband við Lindu (íþróttafulltrúa Þórs) [linda@thorsport.is](mailto:linda@thorsport.is) varðandi fjáraflanir og fær leyfi fyrir þeim fjáröflunum sem á að fara í. Þetta er gert svo margir hópar séu ekki í sömu verkefnum á sama tíma. Skipulag dósasöfnunar hjá knattspyrnu má sjá hér að neðan.
- Foreldraráð panta rútu og gistingu í samráði við þjálfara hvers flokks. Unglingaráðið greiðir kostnað af því sem er bókað og rukkar svo foreldraráð eftir á um þann kostnað. Unglingaráð heldur úti lifandi skjali sem foreldraráð hefur aðgang að varðandi allar ferðir og kostnað.
- Mikilvægt er að fylgjast með í ferðaskjalinu hver kostnaður fyrir hverja ferð er, unglingaráð fyllir inn í skjalið þegar reikningar berast. Þegar foreldraráð hefur greitt heildarupphæðina fyrir ferðina, skal lita heildarupphæð með lit og setja inn dagsetningu á greiðslu til unglingaráðs.
- Ef það þarf að skrá á mót snemma og ekki til peningur á reikning flokksins þá er hægt að hafa samband við unglingaráð/starfsmann unglingaráðs og hann greiðir mótið og rukkar flokkinn síðar.
- Rútukostnaður deilist á alla sem taka þátt í verkefninu sama hvort þeir nýti sér rútu eða ekki. En gisting greiðist einungis af þeim sem nýta sér hana.
- Rútustyrkur frá ÍSÍ reiknast á allar rútuferðir sem eru lengri en Blönduós og er gert ráð fyrir niðurgreiðslu á rútuferð til Reykjavíkur. Minna fyrir styttri ferðir. Þetta á einungis við í Íslandsmótsleikjum.
- Ef farið er á einkabílum þarf foreldraráð að greiða bílaleigubíl og/eða bensín fyrir þjálfara. Ekki er ákveðin tala fyrir ekinn km, heldur leggur þjálfari inn kvittanir fyrir eldsneytiskostnaði.
- Þegar farið er á einabílum, skulu þeir foreldrar sem fara á bíl senda á foreldraráðið hver kostnaðurinn við aksturinn var. Þegar allir hafa skilað inn upphæð deilist sá kostnaður á alla sem fóru í ferðina.

- Foreldraráð sér um matarplan í ferðum og skal gera ráð fyrir þjálfara og fararstjóra með í þeim plönunum. Þjálfari fær armband og skal vera í mat mótsins, ef ekki er gert ráð fyrir mat fyrir hópinn (krakkarnir á eigin vegum) skal greiða sérstaklega til þjálfara.
- Ef leikmaður er að spila upp um flokk í Íslandsmóti þá niðurgreiðir unglingaráð þá ferð um 6000 kr fyrir þann einstakling. (að því gefnu að sá einstaklingur sé líka að spila og taka ferðir með sínum venjulega flokk)

### *Kostnaður á hvern keppanda á mótum skiptist í eftirfarandi:*

- Þjálfarakostnaður: allir aðilar sem taka þátt í verkefninu greiða þjálfarakostnað og gisti og ferðakostnað þjálfara ef við á ( frekari upplýsingar hér að neðani).
- Mótsgjald- Greitt af öllum þeim sem taka þátt og muna þarf að taka með staðfestingargjald.
- Ferðakostnaður- Ef meirihluti þarf að fara í rútu greiða allir sem taka þátt í verkefninu í rútnni.
- Gistikostnaður- Einungis þeir sem gista greiða fyrir gistingu. Stilla alltaf gistikostnaði í hóf.
- Matarkostnaður- Oftast þarf að gera ráð fyrir auka kostnaði í mat þrátt fyrir að keppendur séu í mat á móti. Í Íslandsmótsferðum þarf að skipuleggja allar máltíðir.

### *Þjálfarakostnaður í ferðum sem deilist á alla þátttakendur í mótum:*

- Ferðakostnaður - ef ekki er farið með rútu skal borga bílaleigubíl og/eða bensín fyrir þjálfara.
- Gistikostnaður - greiða þarf gistingu fyrir þjálfara ef ekki er boðið upp á gistingu á vegum mótsins. Þjálfari skal reyna að stilla kostnaði í hóf.
- Matarkostnaður - Þjálfari fær armband ef það fylgir með mótsgjaldi, annars fær hver þjálfari 5000 kr. á dag í matarpening.
- Dagpeningar - Þegar farið er í mót með langri fjarveru skal greiða hverjum þjálfara 10.000 kr. á dag í dagpening fyrir heilan dag og 5000 kr. fyrir hálfan dag. T.d ferð frá fös.seinnipart og heimkoma á sunnudagsseinnipart væri kostnaður (5000+10000+5000), dagsmót á Húsavík er 10.000 ef viðvera fer yfir 6.klst. deilist á þá keppendur sem fara í ferðina.

<b><i>Dósaöfnun skipting árs</i></b>			
Mánuður	Íþrótt	Flokkur	Athugasemdir
<b>apríl</b>	<b>fótbolti</b>	<b>4.kk - kvk</b>	
<b>maí</b>	<b>fótbolti</b>	<b>6.kk</b>	
<b>júní</b>	<b>fótbolti</b>	<b>5.kvk</b>	
<b>júlí</b>	<b>fótbolti</b>	<b>6.kvk</b>	
<b>ágúst</b>	<b>fótbolti</b>	<b>5.kk</b>	

desember	fótbolti	3.kk-3.kvk	
----------	----------	------------	--

<b>*Söfnun skal fara fram 1.-15. hvers mánaðar</b>			

[Skjal sem hægt er að nýta til skráningar í dósasafnanir](#)

## Til foreldra

### Hlutverk foreldra/forráðamanna

- Foreldrar/ forráðamenn eru fyrirmyndir barnanna og þurfa að haga sér í samræmi við það.
- Verum hvetjandi og munum að þetta er leikur en ekki heimsmeistarakeppni, það má gera mistök. Verum jákvæð- það er allt svo miklu skemmtilegra þegar við erum jákvæð.
- Virðum störf þjálfara- Ræðum t.d. ekki persónuleg málefni á meðan á æfingu stendur. Hægt er að hafa samband við þjálfara í gegnum Sportabler ef eitthvað er.
- Virðum störf dómara- margir eru að stiga sín fyrstu skref í dómarastörfum sínum hjá yngri flokkum og þurfa að læra af mistökum sínum.
- Það er mikilvægt að foreldrar séu virkir og taka þátt í mótum með því að vera hvetjandi á leikjum vera sýnilegir og aðstoða milli leikja. Það er ekki sanngjarnt að sumir foreldrar komi bara að horfa á börnin sín á meðan aðrir passi upp á alla.
- Það er alltaf skemmtileg að sjá foreldra klædda rauðu eða merkta flokknum á einhvern hátt.
- Fyrir hvert lið þarf liðsstjóra, gístistjóra og matarnefnd. Þetta eru allt hlutverk sem þú sem foreldri getur tekið að sér. Ekki þarf að vera fótboltasnillingur, en skipulag og mannleg samskipti eru nauðsynleg.

### Liðsstjórar

Umfram allt þarf þessi aðili að vera jákvæður og hafa áhuga á að aðstoða. Hans hlutverk getur þó stöku sinnum verið að stjórna leik ef þjálfari kemst ekki. Þjálfarar reyna þó að komast hjá þessu en það er ekki alltaf hægt þegar mörg lið keppa samtímis. Foreldraráð ákveður í samstarfi við foreldrahópinn hvort einhverjir vilji vera liðsstjórar yfir allt mótið eða hvort foreldrar vilji skipta mótinu á milli sín.

Liðsstjóri:

- er fyrirmynd og félagi iðkanda á mótum ásamt því að vera “mamma” og “pabbi”.
- heldur utan um liðið meðan á móti stendur. Er í vinnu allan mótstímann eða á sinni skilgreindu vakt og ber ábyrgð á liðinu á meðan.
- virðir þær reglur sem foreldraráð og þjálfari setja fyrir öll liðin meðan á móti stendur
- fylgir liði í matartíma sem eru á vegum mótsnefnda s.s. hádegis- og kvöldmat eða virkjar aðra foreldra til þess. Gístistjóri fylgir liðinu í morgunmat en gott er að liðsstjórar séu komnir snemma til að leysa gístistjóra af um leið og morgunmat lýkur
- fylgir liðinu á allar skemmtanir s.s. bíóferðir-sund-kvöldvökur á vegum mótanefndar.
- sér um að lið mæti tímanlega í setta leiki. Sér um upphitun og að liðið sé undirbúið þegar að þjálfari mætir til leiks.



- passar upp á að liðið fái nóg að borða milli mála. Um að gera að virkja aðra foreldra í matarmálum.
- virðir setta háttátíma og sér til þess að liðið sé komið inn á réttum tíma og komið í sæng á tilsettum tíma með aðstoð gististjóra.
- heldur utan um samskipti við aðra foreldra og fær aðstoð eftir þörfum frá þeim.
- tekur tillit til sérþarfa einstakra liðsmanna s.s. varðandi mataræði, svefn og lyf.
- sér til að allir gangi vel um á gististað og mótssvæðið og séu félaginu til sóma alls staðar meðan á móti stendur
- sér til þess að iðkendur haldi vel utan um dótið sitt og fatnað.
- mætir með góða skapið og er vinur og félagi iðkenda meðan á móti stendur. Þjálfari sér um það sem snýr að íþróttinni og við um allt annað. Munum að með samvinnu og framlagi allra foreldra náum við árangri.

Gististjóri (ef að ekki er liðstjóri sem er með liðinu allan tímann)

- Gististjóri er ákveðinn fyrirfram þ.e áður en haldið er á mótið og er nauðsynlegt að hafa einn gististjóra fyrir hvert lið.
- Foreldrar innan hvers liðs geta skipt nóttum með sér. Ef ekki næst að fá gististjóra fyrir lið getur liðið ekki gist nema að samkomulag náist við gististjóra annarra liða um að fóstora lið.
- Á flestum mótum er ekki ætlast til þess að það séu fleiri en einn að gista með hverju liði en það fer þó eftir plássi og reglum mótshaldara. Það getur þó verið gott að hafa tvo gististjóra með hverju liði.

## Til iðkenda:

- Mæta tímanlega á æfingar.
- Skamma ekki samherja eða kenna þeim um eitthvað.
- Deila ekki við dómara.
- Umgangast andstæðinga sína af virðingu.
- Umgangast þjálfara, féлага og forráðamenn félagsins af virðingu.
- Sýna háttvísi og eru félaginu til sóma hvar sem þeir koma.
- Hjálpast að viðá að ganga frá eftir sig.
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins.
- Sýna starfsfólki félagsheimilis, íþróttahúsa og knattspyrnuvalla virðingu og kurteisi.
- Gangu vel og snyrtilega um.
- Eru ekki með læti og gangu vel um búningasklefa.
- Eru til fyrirmyndar bæði innan sem utan vallar.