

Foreldrahandbók handknattleiksdeildar

2025



Efnisyfirlit

Almennar upplýsingar til foreldra, iðkenda, þjálfara og annarra sem koma að starfinu.	3
Skráning og æfingagjöld:.....	3
Árgangar:.....	4
Forföll á æfingar/mót:.....	4
Unglingaráð	4
Upplýsingar varðandi rekstur og bókhald.....	5
Þjálfarar	6
Markmið þjálfunar hjá félaginu er að iðkendur læri að:	6
Foreldraráð.....	7
Hlutverk foreldraráða	7
Gjaldkeri	8
Ferðir og fjáraflanir	8
Kostnaður á hvern keppanda á mótum skiptist í eftirfarandi:.....	10
Foreldrar/forráðamenn	10
Liðsstjórar/fararstjórar	11
Iðkendur:.....	12

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

Skráning og æfingagjöld:

- Það er mikilvægt að skrá barnið strax í Abler og gera þar grein fyrir greiðslu æfingargjalda. Þjálfarar fylgjast með skráningu og geta vísað óskráðum þátttakendum af æfingum. Þessi skráning er á ábyrgð foreldra/forráðamanna. Skráning fer fram á heimasíðu Þórs undir slóðinni: <https://www.thorsport.is/handbolti/aevingagjold>
- Æfingargjöld er forsenda fyrir þátttöku á mótum.
- Ef ekki er búið að ganga frá (gera grein fyrir) greiðslu innan ákveðins tíma er greiðsluseðill sendur til forráðamanns.
- Æfingargjöld eru ekki endurgreidd eftir að námskeið er hafið. Hægt er 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.
- Kjósi iðkandi að hætta æfingum þarf að tilkynna slíkt með tölvupósti til þjálfara eða unglingaráðs eða til íþróttafulltrúa Þórs (linda@thorsport.is). Ef tilkynning berst þjálfara þarf hann að koma henni í fyrir fram ákveðið ferli.
- Ráðstafaður frístundastyrkur sveitarfélaga er ekki endurgreiddur og ekki má flytja frístundastyrk milli systkina eða ára.
- Í æfingargjöldum er eftirfarandi innifalið: Þjálfun, æfingartímar og æfingaraðstaða. Mótsgjöld, þjálfara-, ferða- og matarkostnaður í keppnisferðum er ekki hluti af æfingargjöldum.
- Systkinaafsláttur er 10% hjá öðru barni, 20% hjá þriðja barni og 30% af gjaldi fjórða barns. Til að virkja afsláttinn af þriðja og fjórða barni þarf að senda tölvupóst á unglingaráðið, handbolti@thorsport.is.
- Millideildaafsláttur er 10% af heildargjaldi þar sem hann jafnast út á deildirnar eftir því hvar iðkandi æfir eða greiðir inn æfingagjöld.
- Ekki er hægt að nýta bæði systkinaafslátt og millideildaafslátt.

- Ef um fjárhagserfiðleika er að ræða er mikilvægt að hafa samband við íþróttafulltrúa Þórs svo hægt sé að finna úrlausnir svo iðkandi geti haldið áfram íþróttaiðkun.
- Styrktarsjóður unglingaráðanna hefur verið stofnaður til að koma til móts við börn og unglinga sem þurfa fjárstuðning vegna æfingagjalda eða ferða á vegum félagsins.
- Fyrirspurnir sem varða æfingargjöld má senda á unglingaráð á netfangið handbolti@thorsport.is.

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

Árgangar:

Það eru tveir árgangar í hverjum flokki, eldri og yngri, nema í 3. flokki að þá eru þrír árgangar. Við byrjum starfið í 8. flokki, iðkendur sem verða 6 ára á árinu. Í 8. flokki eru bæði kyn saman á æfingum en eftir það færast stelpurnar yfir í KA/Þór. Í flestum tilfellum vinna árgangarnir saman að því að fara á mót en í 6. og 5. flokki eru haldin mót eyrnamerkt eldra ári og yngra ári.

Forföll á æfingar/mót:

Mikilvægt er að tilkynna forföll á æfingar til þjálfara í gegnum Abler. 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 líferni. Unnið er eftir uppeldisstefnu samkvæmt bæklingi ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. 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.

Unglingaráðið heyrir undir stjórnir deilda þeirrar íþróttagreinar sem það tilheyrir.

Unglingaráð félagsins hittast tvisvar á ári á samráðsfundum þar sem starfið er rætt og því deilt sem vel er gert. Einnig senda unglingaráðin út 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 gefin 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 foreldraráðin/foreldrafélögin eru að setja í reikning á kennitölu unglingaráðanna komi póstur til Reimars (framkvæmdastjóra) á netfangið reimar@thorsport.is og unglingaráðsins handbolti@thorsport.is með skýringu hvað það er og að við megum eiga von á að fá reikning sendann.

Ef einhverjar spurningar vakna um þessa þætti er hægt að hafa samband við framkvæmdastjóra reimar@thorsport.is.

Þjálfarar

- Þjálfarar yngri flokka hvernar 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/forráðamanna.
- Heilinn er hugarþjálfunarverkefni sem allir þjálfarar félagsins sitja.
- Mikilvægt er að hafa í huga að þjálfarar eru miklir áhrifavaldar og fyrirmyndir í hugum barna. Ef samskipti við foreldra/forráðamenn og iðkendur verða erfið eða óþæginnleg ættu þjálfarar að beina viðkomandi samskiptum á yfirþjálfara eða unglingaráð.
- 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 KA/þór sem sitt félag og hafi löngun til að ná sem lengst í sinni íþrótt og sem félagsmaður.

Foreldraráð

Hlutverk foreldraráða

- Foreldraráð heyrir undir unglingaráð.
- Allar stærri ákvarðanir þarf að bera undir unglingaráð.
- Foreldraráð starfar í þágu foreldra og er valið að hausti úr hópi foreldra/forráðamanna, oftast eru 3-4 fyrir hvern flokk 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 mótsferðir í samráði við þjálfara. Foreldraráðin eða þjálfarar sjá um að panta rútur, bílaleigubíla og gistingar ef þarf. Mjög mikilvægt er að vera í góðu sambandi við þjálfara flokksins varðandi skipulag.
- Foreldraráðin sjá ekki um að raða niður í lið, þjálfararnir fara með það vald.
- Foreldraráðin sjá um að innheimta allt sem viðkemur mótum (ekki æfingargjöld). Einn úr foreldraráði er gjaldkeri.
- Foreldraráðin sjá um allar fjáraflanir sem snúa að floknum og skrá allar fjáraflanir í sameiginlegt fjáröflunarskjal allra deilda hjá félaginu. (Unglingaráð hverrar deildar veitir aðgang að skjalinu).
- Ef um stærri og viðameiri fjáraflanir er að ræða þarf að hafa samband við íþróttafulltrúa Þórs, Lindu Guðmundsdóttur, 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 einn fari sem fararstjóri í keppnisferðir, m.a. út af öryggisástæðum.
- Upplýsingar um gististaði og matartilboð 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 unglíngaráðs aðstoðar við að setja það upp og kemur með upplýsingar um stöðu inneigna hjá flokknum. Gjaldkeri heldur svo utan um stöðu inneigna og skilar uppfærðri stöðu til starfsmanns unglíngaráðs að loknu tímabili.
- Gjaldkeri fær aðgang að Abler og getur sett upp greiðsluviðburði þar til að rukka fyrir ferðir og mót. Starfsmaður/yfirþjálfari /unglíngaráð aðstoðar við að setja upp þann aðgang og sendir leiðbeiningar varðandi hvernig kerfið virkar. Ef aðstoð þarfnast á að leita til starfsmanns unglíngaráðs/unglíngaráðs eða íþróttafulltrúa félagsins.
- Þegar greiðsluviðburðir eru settir upp skal alltaf nota inneign iðkanda 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 Abler.
- Ef iðkandi hættir þá er einungis leyfilegt að færa inneignir milli systkina eða sama iðkanda í annarri íþrótt innan íþróttafélagsins.
- Ef iðkandi hættir og á hvorki systkini né æfir aðra íþrótt innan íþróttafélagsins þá geymist inneign hans í tvö ár. Eftir það fer inneignin til unglíngaráðsins.
- Ef reikningar eru að berast vegna ferða eða fjáraflana á íþróttafélagið þarf að upplýsa framkvæmdastjóra (sjá reglur um reikninga ofar í kaflanum um unglíngaráð).

Ferðir og fjáraflanir

- Foreldraráð hefur samband við Lindu (íþróttafulltrúa Þórs) linda@thorsport.is varðandi stærri og viðameiri fjáraflanir og fær þá leyfi fyrir þeim fjáröflunum sem á að fara í. Allar fjáraflanir þarf að skrá í tiltekið fjáröflunarskjal sem er sameiginlegt hjá öllum deildum félagsins. Þetta er gert svo margir hópar séu ekki í sömu verkefnum á sama tíma.
- Mikilvægt er að foreldraráðin kynni sér skipulag á dósasöfnun hjá félaginu. Sjá hér að neðan.

Dósasöfnun handboltadeildar

Mánuður:	Flokkur:	Tímabil:
Janúar	6.-4. flokkur	<i>Söfnun skal fara fram 1.-15. hvers mánaðar.</i>
Febrúar	6.-4. flokkur	
Október	6.-4. flokkur	

Skjöl sem hægt er að nýta til skráningar í dósasafnanir, [Síðu- og Giljahverfi](#) og [Holta- og Hlíðarhverfi](#).

- Foreldraráð panta rútu, bílaleigubíla 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.
- 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/bílaleigubíll deilist á alla sem taka þátt í verkefninu sama hvort þeir nýti sér rútu/bílaleigubíl eða ekki. Það skiptir ekki máli þó keppandi nýti sér einungis aðra leiðina í ferðinni að þá greiðir hann fullt gjald. Hver iðkandi greiðir eitt **fast gjald sem er 9000 kr.** og kemur þá inn ferðastyrkur frá ÍSí.
- Ferðastyrkur 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.
- Gisting greiðist einungis af þeim sem nýta sér hana.
- Ef farið er á einkabílum þarf foreldraráð að greiða bílaleigubíl og/eða bensín fyrir þjálfara.
- Foreldraráð sér um matarskipulag í ferðum og skal gera ráð fyrir þjálfara og fararstjóra með í því skipulagi. Þjálfarar fá armband (þegar það á við) og skulu vera í mat mótsins, ef ekki er gert ráð fyrir mat fyrir hópinn (keppendur á eigin vegum) skal greiða sérstaklega til þjálfara.
- Barn liðsstjóra/fararstjóra fær niðurgreiðslu fyrir barnið sitt í keppnisferð.

Kostnaður á hvern keppanda á mótum skiptist í eftirfarandi:

- Þjálfarakostnaður: Allir aðilar sem taka þátt í verkefninu greiða matar-, gisti- og ferðakostnað þjálfara ef við á (frekari upplýsingar hjá unglingaráði).
- Mótsgjald: Greitt af öllum þeim sem taka þátt og muna þarf að taka með staðfestingargjald þegar það á við.
- Ferðakostnaður: Ef meirihluti þarf að fara í rútu greiða allir sem taka þátt í verkefninu í rúttunni hvort sem þeir nýti hana sjálfir eða ekki.
- Gistikostnaður: Einungis þeir sem gista greiða fyrir gistingu. Reynt er að stilla gistikostnaði í hóf.
- Matarkostnaður: Oftast þarf að gera ráð fyrir auka kostnaði í mat þrátt fyrir að keppendur séu í mat á móti.

Foreldrar/forráðamenn

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 Abler ef eitthvað er.
- Virðum störf dómara, margir eru að stíga sín fyrstu skref í dómarastörfum hjá yngri flokkum og þurfa að læra af mistökum sínum.
- Það er mikilvægt að foreldrar/forráðamenn séu virkir og taki þátt í mótum með því að vera hvetjandi á leikjum, vera sýnilegir og aðstoða milli leikja. Það er ekki sanngjarnt að

sumir foreldrar/forráðamenn komi bara að horfa á börnin sín á meðan aðrir passir upp á alla.

- Það er alltaf skemmtilegt að sjá foreldra/forráðamenn klædda rauðu eða merkta félaginu á einhvern hátt.
- Fyrir hvert lið þarf liðsstjóra og/eða gististjóra og matarnefnd. Þetta eru allt hlutverk sem þið sem foreldrar/forráðamenn getið tekið að ykkur. Ekki þarf að vera handboltasnillingur, en skipulag og mannleg samskipti eru nauðsynleg.
- Ef margir foreldrar/forráðamenn bjóða sig fram sem liðstjórar/fararstjórar í ferð þá ganga þeir fyrir sem aldrei hafa farið.

Liðsstjórar/fararstjórar

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.

Liðsstjóri/fararstjóri:

- 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 þjálfarar setja fyrir öll liðin meðan á móti stendur
- fylgir liði í matartíma sem eru á vegum mótsnefnda s.s. morgun-, hádegis- og kvöldmat eða virkjar aðra foreldra til þess.
- fylgir liðinu á allar skemmtanir s.s. bíóferðir, sund, kvöldvökur sem eru á vegum mótsnefndar.
- sér um að lið mæti tímanlega í setta leiki. Sér um upphitun og að liðið sé undirbúið þegar að þjálfarar mæta til leiks.
- passar upp á að liðið fái nóg að borða milli leikja. Um að gera að virkja aðra foreldra /forráðamenn í matarmálum.

- virðir setta háttatíma og sér til þess að liðið sé komið inn á réttum tíma og komið í sæng á tilsettum tíma.
- heldur utan um samskipti við aðra foreldra/forráðamenn og fær aðstoð eftir þörfum frá þeim. Munum að með samvinnu og framlagi allra foreldra/forráðamanna náum við árangri.
- tekur tillit til sérþarfa einstakra liðsmanna s.s. varðandi mataræði, svefn og lyf.
- sér til þess að keppendur gangi vel um á gististað og mótssvæðið og séu félaginu til sóma alls staðar meðan á móti stendur, innan sem utan vallar.
- sér til þess að keppendur haldi vel utan um dótið sitt og fatnað.

Iðkendur:

- 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 við að ganga frá eftir sig.
- Bera virðingu fyrir eigum félagsins.
- Sýna starfsfólki félagsheimilis og íþróttahúsa virðingu og kurteisi.
- Ganga vel og snyrtilega um.
- Eru ekki með læti og ganga vel um búningsklefa.
- Eru til fyrirmyndar bæði innan sem utan vallar.