

Fyrirmyndarfélag ÍSí

Íþróttafélagið Akur



Handbók Akurs

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	1
Inngangur	2
Saga félagsins	2
1. Skipulag	3
Skipurit	3
1.1. Markmið Akurs	3
1.1.1. Íþróttaleg	3
1.1.2. Félagsleg	4
1.1.3. Uppeldisleg	4
1.1.4. Fjárhagsleg	4
1.1.5. Siðareglur	4
Gildissvið	4
Hegðunarviðmið	4
1.2.6 Persónuverndarstefna	6
2. Umgjörð þjálfunar og keppni	6
2.1.1. Boccia	6
2.1.2. Bogfimi	7
2.1.3. Borðtennis	7
Æfingatafla Akurs	7
3. Fjármálastjórn	7
4. Þjálfarar	8
5. Félagsstarf	8
6. Foreldrastarf	8
7. Fræðslu og forvarnir:	8
8. Jafnréttismál	8
9. Umhverfismál	9

Inngangur

Þessi handbók er sett upp sem upplýsingabók fyrir þá sem koma að starfi Akurs. Henni er ætlað að útskýra skipulag, stefnur og markmið félagsins. Handbókin er unnin í samræmi við leiðbeiningar og kröfur Íþróttá og Ólympíusambands Íslands um gæðaverkefnið Fyrirmyndarfélag. Handbókin er unnin af stjórn Akurs og þjálförum félagsins.

Saga félagsins

Íþróttafélagið Akur var stofnað 7. desember 1974 og hét þá Íþróttafélag fatlaðra á Akureyri eða ÍFA. Félagið var stofnað að frumkvæði Magnúsar Ólafssonar sjúkrabjálfa Sjalfsbjargar á Bjargi og Jakobs Tryggvasonar starfsmanns á Bjargi. Þeir fengu til liðs við sig Sigurð Magnússon framkvæmdastjórar ÍSÍ við stofnun félagsins. Stofnfélagar voru 39 talsins og var Stefán Árnason kjörinn fyrsti formaður þess. Aðrir í stjórn voru Jakob Tryggvason varaformaður, Kristjana Einarsdóttir ritari, Ásgeir P Ásgeirsson gjaldkeri og Tryggvi Sveinbjörnsson meðstjórnandi.

Félagið hóf æfingar í boccia, borðtennis, bogfimi, lyftingum og sundi og var æft í Glerárskóla, Lundarskóla, Þelamerkurskóla og sundhöll Akureyrar. Á öðru starfsári félagsins gekk Þröstur Guðjónsson ungur íþróttakennari til liðs við félagið og hóf að þjálfa með Magnúsi Ólafssyni. Þröstur varð seinna aðalþjálfari félagsins til margra ára.

Í mars 1979 stóð ÍFA fyrir fyrsta Íslandsmótinu í boccia og borðtennis fyrir fatlaða á Íslandi. Komu keppendur frá Reykjavík og Vestmannaeyjum auk Akureyringa á mótið. Við höfum átt keppendur á öllum Íslandsmótunum síðan og Íslandsmeistara á hverju ári. Allt frá upphafi hafa keppendur frá Akri sótt flest íþróttamót fatlaðra hér á landi.

Fyrsta þátttaka okkar á stórmótum erlendis var 1980. Þá áttum við 2 keppendur á vetrarólympíuleikum í Geilo í Noregi og 3 keppendur á sumarleikunum í Arnheim í Hollandi. Margir félagar okkar hafa síðan tekið þátt í stórmótum í flestum heimsálfum, oft með góðum árangri og komist á verðlaunapall.

Árið 1982 gekk Lionsklúbburinn Hængur til liðs við ÍFA og stóð fyrir svokölluðu Hængsmóti en það hefur verið haldið árlega allar götur síðan og er fastur liður í mótaþáttöku fjölda fatlaðra íþróttamanna af öllu landinu. Hængsmenn hafa einnig stutt starf Akurs alla tíð síðan með myndarlegum hætti bæði í formi fjárframlaga og vinnuframlagi.

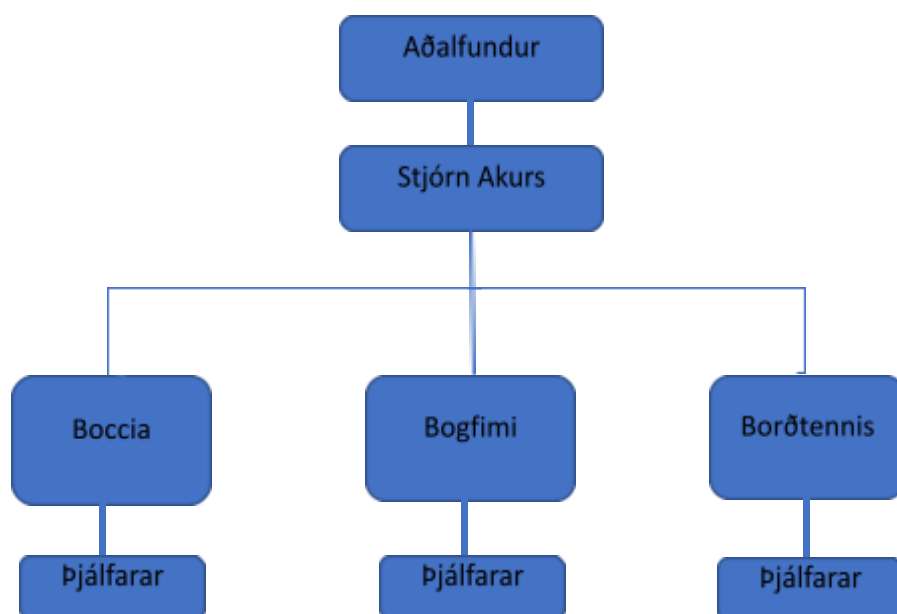
Um miðjan níunda áratuginn fór iðkendum fækkandi hjá félaginu. Þá kviknaði sú hugmynd að opna félagið öllum þ.e jafnt fötluðum iðkendum sem ófötluðum. Var þessi breyting samþykkt á aðalfundi félagsins árið 1987 og var þá nafni félagsins jafnframt breytt og heitir það síðan Íþróttafélagið Akur.

Þær greinar sem félagið stundar um þessar mundir eru boccia, bogfimi og borðtennis og eigum við afreksmenn í öllum þessum greinum.

1. Skipulag

Skipurit

Íþróttafélagið Akur var 7. Desember 1974. Upphaflega var félagið stofnað utan um starfsemi hreifihamlaðra en árið 1987 var félagið opnað öllum fötluðum sem ófötluðum, jafnframt sem engin aldurs mörk eru. Í dag eru starfandi þrjár deildir innan félagsins.



Stjórn Akurs er kosin á aðalfundi félagsins á hverju ári. Formaður er kosin á hverju ári en aðrir stjórnarmenn til 2 ára í senn, tveir 1 árið og tveir árið á eftir. Stjórnin er skipuð formanni, vara formanni, gjaldkera, ritara og meðstjórnanda.

Leitast skal eftir að hafa fulltrúa unga fólksins 16-25 ára og/eða fulltrúa fatlaðra iðkenda í stjórn félagsins, ef ekki í stjórn þá sem áheyrnarfulltrúi á stjórnarfundum.

1.1. Markmið Akurs

1.1.1. Íþróttaleg

- Tilgangur félagsins er að gefa fötluðum/ófötluðum jafnt sem ungum/öldnum tækifæri á að stunda íþrótt sína.
- Að veita iðkendum aðstæður/aðbúnað til að ná árangri til að vera í fremstu röð á landinu.

- Akur leggur áherslu á að þjálfarar félagsins hafi hlotið viðeigandi menntun á vegum ÍSí eða sersambanda þess.

1.1.2. Félagsleg

- Að veita sem flestum aðilum tækifæri og aðstöðu til að stunda íþrótt sína óháð getu
- Að öllum iðkendum líði vel og læri að bera virðingu fyrir öðrum og félaginu. •
- Að hegðun allra iðkenda sé til fyrirmyndar á æfingum jafnt sem utan æfinga.
- Að þjálfarar og stjórn séu meðvituð um mikilvægi fjölbreytts félagsstarfs, ekki ætla allir iðkendur að verða afreksmenn.

1.1.3. Uppeldisleg

- Iðkendur eru á öllum aldri og því er mjög mikilvægt að þeir sem eru eldri gangi á undan með góðu fordæmi

1.1.4. Fjárhagsleg

- Að reksturinn sé sjálfbær og standi undir sér
- Passa skal að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.
- Leitast skal við að sækja um þá styrki sem í boði eru til að auðvelda rekstur félagsins

1.1.5. Siðareglur

Félagið starfar eftir og fylgir siðareglum ÍSí en hefur auk þess sett sér sínar eigin siðareglur sem fara hér á eftir.

Siðareglur Akurs:

Gildissvið

- Reglur þessar skulu fyrst og fremst taka til þeirra þátta sem ekki er tekið á í agaviðurlögum og reglum ÍSí.
- Reglur þessar gilda um stjórnendur félagsins, þjálfara, iðkendur og aðstandendur þeirra. Forðast ber aðstæður sem leitt geta til hagsmunaárekstra.
- Gæta ber að því að misbjóða ekki virðingu einstaklinga og hópa svo sem á kynferði, trúarbragða eða félagslegrar stöðu.
- Tryggja ber að borin sé virðing fyrir persónulegum réttindum þeirra aðila sem reglur þessar eiga við um og þau séu virt og varin.
- Stjórnendum og þjálfurum ber að vera vakandi yfir trúnaðarskyldum við störf sín. Neyttu ekki fíkniefna að neinu tagi við störf og á æfingum og í keppnisferðum. Keppnisferð nær frá brottför til heimkomu.
- Þjálfurum, fararstjórum og öðrum þeim er koma að starfsemi Akurs er óheimilt að stofna til kynferðissambands af nokkru tagi við iðkendur Akurs og aðra þá er eiga að njóta verndar Akurs á ferðalögum og í þjálfun og keppni.
- Kjörnum fulltrúum, þjálfurum og öðrum sem koma að starfsemi Akurs ber í öllum tilvikum að tilkynna lögmætum yfirvöldum um kynferðisbrot sem kann að varða við lög.

Hegðunarviðmið

Fyrir iðkendur

- 1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum. 2. Þekktu reglur íþróttagreinarinnar og sýndu háttvís í hvívetna.

- 3. Taktu þátt í starfinu af ánægju og áhuga en ekki til að þjóna öðrum aðilum svo sem foreldrum eða þjálfurum.
- 4. Berðu virðingu fyrir samherjum og mótherjum.
- 5. Ekki láta í ljósi neikvæðar eða niðrandi athugasemdir við iðkendur, keppinauta, dómara, þjálfara og aðra sem koma að starfinu og keppnum.
- 6. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig .
- 7. Vertu fyrirmynd annarra.
- 8. Notkun hvers konar vímuefna er ekki leyfð á æfingum né í keppnisferðum.

Fyrir þjálfara

- 1. Vertu iðkendum þínum góð fyrirmynd og spornaðu gegn óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
- 2. Skapaðu möguleika fyrir iðkendur til að þroska og nýta hæfileika sína og gættu þess að æfingar séu við hæfi.
- 3. Sýndu íþróttinni virðingu og vertu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
- 4. Hrósðu iðkendum og taktu tillit til aldurs og þroska.
- 5. Komdu eins fram við alla iðkendur og líttu meira til færni en árangurs.
- 6. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
- 7. Sæktu reglulega endurmenntun.
- 8. Leggðu þitt að mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
- 9. Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.

Fyrir stjórnarmenn

- 1. Stattu vörð um grunngildi íþróttahreyfingarinnar.
- 2. Stuðlaðu að jöfnum tækifærum allra til þátttöku í íþróttum.
- 3. Stuðlaðu að því að sameiginlegum markmiðum íþróttanna verði náð.
- 4. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt.
- 5. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
- 6. Vertu til fyrirmyndar í framkomu.
- 7. Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur hreyfingarinnar.
- 8. Misnotaðu aldrei aðstöðu þína til að koma eigin hagsmunum á framfæri á kostnað íþróttahreyfingarinnar.

Fyrir foreldra og forráðamenn

- 1. Mundu að iðkandinn tekur þátt sín vegna, ekki þín vegna.
- 2. Hvettu iðkandann til þátttöku í íþróttum en ekki þvinga hann.
- 3. Útskýrðu fyrir iðkandanum að starfið fari fram eftir ákveðnum reglum og kenndu honum að leysa úr ágreiningi.
- 4. Styddu og hvettu alla iðkendur.
- 5. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
- 6. Berðu virðingu fyrir ákvörðunum dómara og annarra starfsmanna.

- 7. Berðu virðingu fyrir réttindum einstaklinga, hver einstaklingur ereinstakur og þarfnast virðingar þinnar.
- 8. Upplýstu um stríðni og/eða áreitni.

Samþykkt á aðalfundi Íþróttafélagsins Akurs 17. maí 2017

1.2.6 Persónuverndarstefna

Akur hefur sett sér eftirfarandi persónuverndarstefnu:

Persónuverndarstefna Akurs

Efnisyfirlit:

1. Almennar upplýsingar
2. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?
3. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?
4. Miðlun
5. Öryggi
6. Geymsla og eyðing
7. Réttindi skráðra einstaklinga
8. Samskipti við Akur og Persónuvernd
9. Breytingar

1. Almennar upplýsingar

Íþróttafélagið Akur (hér eftir nefnt Akur), kt.411292-2669, til heimilis að Litluhlíð 2g, Akureyri, leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni.

Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá Akri. Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma.

Akur telst vera ábyrgðaraðili og/eða vinnsluaðili í skilningi laganna og ber samkvæmt því ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg hjá stjórn og/eða formanni og er hægt að senda fyrirspurn vegna hennar í netfangið: jonhjon@simnet.is Þessi útgáfa samþykkt á stjórnarfundum félagsins þann 16. janúar 2022

2. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?

Akur vinnur meðal annars persónuupplýsingar um eftirfarandi flokka einstaklinga:

- Stjórnarmenn
- Þjálfara
- Félagsmenn
- Iðkendur
- Keppendur

Eðli og magn upplýsinganna sem safnað er fer eftir því hvaða einstaklinga er um að ræða. Ólíkum upplýsingum er safnað á milli flokka einstaklinga. Dæmi um flokka persónuupplýsinga og upplýsingar sem við vinnum eru:

- Umsóknir eða upplýsingar um þjálfara sem starfa hjá félaginu, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar.
- Starfsmanna og launaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, lögheimili, sími, netfang, bankareikningur og fleira.
- Félagsmanna- eða iðkenda upplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts og tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar vegna kaupa á vöru og þjónustu, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Ekki er um tæmandi upptalningu að ræða, en persónu upplýsingarnar sem við vinnum koma venjulega beint frá skráðum einstaklingi. Þær geta þó einnig komið frá þriðja aðila eins og frá sérsamböndum þeirra íþróttagreina sem stundaðar eru hjá félaginu í tengslum við skráningar á mót. Einnig frá foreldrum barna sem ganga í félagið eða taka þátt í mótum eða viðburðum á vegum þess og úr Nora skráningarkerfinu o.fl.

Við höfum ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga.

Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu:

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögum, samngjöfnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;

- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á;
- unnar þannig að viðeigandi öryggi persónuupplýsinganna sé tryggt.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttindi einstaklinga sem best.

3. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?

Akur vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast félagar í Akri. Einnig í markaðstilgangi, til dæmis þegar við sendum tölvupósta eða tilkynningar til viðkomandi, byggjum við á upphaflegu samþykki einstaklingsins sem um ræðir.

Upplýsingar eru einnig stundum unnar á grundvelli lögmætra hagsmuna, einkum þegar við skráum upplýsingar í gagnagrunninn Felix. Lögmætir hagsmunir okkar felast þá einkum í tekjuöflun, vinnslu tölfraðiupplýsinga, halda utan um sögu o.s.frv.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningssambands. Það á við einkum um þjálfara/starfsmenn, viðskiptamenn. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningssambandi á.

Þá fer vinnsla fram til að uppfylla skyldur sem hvíla á félaginu, svo sem í tengslum við samningagerð við þjálfara.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um iðkendur, forráðamenn, starfsmenn og keppendur á grundvelli samnings eða lagaskyldu. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

4. Miðlun

Almennt miðlum við ekki persónuupplýsingum einstaklinga sem eru skráðir hjá okkur. Akur kann þó að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila við ákveðnar aðstæður.

Til dæmis getur verið um að ræða mótshaldara eða aðra sem samstarf er við. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að

persónuupplýsingum þannig að hann geti þjónustað félagsmenn og keppendur Akurs, skráð í mótaskrár o.s.frv.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir Akur að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og um ábyrga vinnsluaðila sé

að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m.a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

5. Öryggi

Lögð er áhersla á öryggi persónuupplýsinga hjá Akri og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi þeirrar vinnslu sem um ræðir. Í því felst meðal annars innleiðing ferla og verklags, sem og tæknilegar

öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar og hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun Akur tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber Akri einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. Akur hefur komið sér upp verkferlum

til að bregðast við slíkum aðstæðum og ber formaður og stjórn hverju sinni ábyrgð á að þeim sé framfylgt.

6. Geymsla og eyðing

Akur geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslunnar sem um ræðir nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Að þeim tíma liðnum er upplýsingunum eytt.

Upplýsingar sem skráðar eru um einstaklinga í gagnagrunninn Felix, svo sem nafn og heimilisfang einstaklings sem skráir sig í félag eru geymdar ótímabundið í gagnagrunninum á grundvelli lögmætra hagsmuna.

Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun Akur varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til þangað til ekki er lengur þörf á upplýsingunum.

7. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur Akurs og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: jonhjon@simnet.is. Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- aðgangur að skráðum persónuupplýsingum
- afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar persónuupplýsinga og eyðingar

- fá upplýsingar um vinnslu með persónuupplýsingar
- mótmæla vinnslu vegna beinnar markaðssetningar og/eða takmarka vinnslu
- draga til baka samþykki fyrir vinnslu
- óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila
- beina kvörtun um vinnslu til eftirlitsyfirvalda

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu Akurs á persónuupplýsingum. Þá kunna réttindi einstaklinga að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum Akurs.

Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem óska eftir aðgangi að persónuupplýsingum á grundvelli reglugerðarinnar, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi. Það er gert til þessa að tryggja það að upplýsingarnar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

8. Samskipti við Akur og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála Akurs er unnt að beina á netfangið jonhjon@simnet.is. Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga hjá Akri er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Upplýsingar um hvernig hafa má samband við Persónuvernd má finna á heimasíðu Persónuverndar: www.personuvernd.is.

9. Breytingar

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum.

Samþykkt af stjórn Akurs á stjórnarfundum þann 16. janúar 2022

2. Umgjörð þjálfunar og keppni

Þjálfun innan deilda akurs er sett upp þannig að hún komi til móts við þarfir sem flestra aldurshópa, en innan deilda Akurs er fólk á öllum aldri og misjöfnum þroska. Eins kemur fólk á misjöfnum forsendum inn í félagið til að stunda íþróttina og því verður þjálfunin að taka mið af því. Sumir ætla sér t.d. að verða afreksmenn meðan aðrir eru eingöngu að æfa fyrir félagslega þáttinn og en aðrir hugsa æfingarnar sem líkamsrækt.

Þó æfingar hjá Akri séu með blandað aldurshópa og frekar skipt upp á æfingum hvar einstaklingurinn er staddur getulega þá einsetur Akur sér að starfa eftir stefnu ÍSÍ í íþróttum barna og unglunga.

2.1.1. Boccia

- Æfingar eru 2 x í viku í 1 tíma í senn
- Æfingum ætlað að auka félagsfærni, hreyfigetu, samhæfingu ofl.
- Æfingar séu skemmtilegar góðar minningar

2.1.2. Bogfimi

- Æfingar samkvæmt æfingatöflu sem má sjá á facebook síðu bogfimideildar “Bogfimi á Akureyri”
- Úthald, samhæfing
- Rétt líkamsbeiting kennd
- Hvernig skal draga upp og sleppa ör
- Æfingar séu skemmtilegar góðar minningar
-

2.1.3. Borðtennis

- Æfingar eru 3 x í viku í 1,5 tíma í senn.
- Rétt líkamsstaða við borðið
- Hvernig á að halda á spaða og kúlu
- Æfingum ætlað að auka samhæfingu, hreyfigetu og úthald
- Tækniæfingar, staðsetningar ofl.
- Æfingar séu skemmtilegar góðar minningar



Frá Íþróttafélaginu Akri

Æfingar í vetur verða eins og hér segir:

Bogfimi	Borðtennis	Boccia
Sjá upplýsingar á facebook-síðu bogfimideildar: Bogfimi á Akureyri, Akur íþróttafélag	Mánud: kl. 18.00-19.30 Miðvikud: kl. 18.00-19.30 Föstud: kl. 19.00-20.30	Miðvikud: kl. 19.30-20.30 Sunnud: kl. 14.00-15.00

Æfingar í borðtennis og boccia fara fram í Glerárskóla.
Æfingar hefjast mánud 31. ágúst.
Fyrirkomulag bogfimiæfinga auglýst síðar – sjá facebook-síðu.
Nýir iðkendur velkomnir.
Skráning á nýjum félögum er í síma 895-8684 eða í netf: jonhjon@simnet.is
Hlökkum til að sjá ykkur á æfingum.
Stjórnin

3. Fjármálastjórn

- Markmið Akurs er að skila bókhaldinu í plús á hverju starfsár.
- Setja skal upp rekstraráætlun fyrir rekstrarárið 1. jan til 31. des ár hvert.
- Formaður og gjaldkeri hafa prófkúru hverju sinni.
- Gjaldkeri greiðir reikninga félagsins og skilar öllum nauðsynlegum gögnum til bókara félagsins.
- Laun þjálfara miðast við reynslu þeirra og menntun. Sömu laun skulu greidd óháð kynferði þjálfara.
- Þjálfarar eru ýmist sjálfbóðaliðar eða verktakar og er því ávallt er gerður skriflegur samningur við þjálfara.

4. Þjálfarar

Leitast er við að ráða þjálfara sem hlotið hafa menntun á sviði íþrótt menntunar eða hafa æft og verið lengi í íþróttagreininni, eins eru þjálfarar hvattir til að fara á þau námskeið sem eru í boði hjá ÍSÍ. Eins skiptir miklu máli þegar leitað er að þjálfara að hann búi yfir öðrum kostum þar sem iðkendur Akurs búa sumir hverjir við ýmis konar fötlun og því geta aðrir þættir skipt miklu máli. Einn aðalþjálfari er hjá Akri fyrir hverja grein hjá félaginu. Almennt eru æfingar hjá félaginu frekar fámennar og er því að jafnaði nóg að einn þjálfari sinni þjálfun hverju sinni. Þó er það oft svo að tveir þjálfarar séu að hverri æfingu í bogfimideild. Einnig er nokkuð um að lengra komnir iðkendur séu virkjaðir til að taka þátt í þjálfun iðkenda sem eru skemmra komnir og hefur þetta reynst vel. Ef iðkandi þarfnast sérstakrar athygli eða aðstoðar t.d vegna fötlunar eða sérþarfa, er passað vel upp á að koma til móts við þarfir hans með aukinni aðstoð eða stuðningi. Tryggt er að samráð sé á milli þjálfara og að samfella sér í starfinu innan deilda félagsins. Það hefur sér í lagi átt við innan

bogfimi deildarinnar þar sem fleiri ein einn þjálfari sér um og ber ábyrgð á þjálfun mismunandi getu flokka.

Félagsstarf

Akur leggur áherslu á gott félagsstarf og eru deildir félagsins hvattar til að sinna þeim þætti vel. Deildirnar geta sótt í fjármagn úr félagssjóði til þessara verkefna. Áhersla er lögð á að hver deild skipuleggi að minnsta kosti 1-2 atburði á önn með iðkendum til að þjappa hópnum saman. Þetta getur t.d. verið að fara saman í bíó eða út að borða. Jafnframt hefur verið haldið svokallað loka slútt í lok tímabils þar sem allar deildir koma saman og grilla eða gera eitthvað saman.

5. Foreldrastarf

Félagið hefur á að skipa foreldraráði, en það var ákveðið og samþykkt á stjórnarfundum félagsins þann 16. janúar 2022. Hlutverk ráðsins eða að skipuleggja og huga að félagslegum viðburðum, skipuleggja og taka þátt í framkvæmd keppnisferða, taka þátt í og skipuleggja fjáraflanir og fleira sem snýr að innra starfi félagsins í samráði við stjórn.

6. Fræðslu og forvarnir:

Akur hefur sett sér eftirfarandi fræðslu og forvarnarstefnu:

Fræðslu og forvarnastefna Akurs

Íþróttafélagið Akur vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessu stefnuplaggi félagsins er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna.

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra. Stjórnarmenn, þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og í verki. Félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum.

Neysla áfengis, tóbaks og annara vímuefna.

Félagið er andvíggt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, mót og keppnir á vegum félagsins.

Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf félagsins, s.s.

- áfengissala í tengslum við íþróttakeppnir
- áfengisneysla í lokahófum
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
- áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við velli eða á búningum

Viðbrögð félagsins við neyslu innan starfsemi þess.

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 20 ára aldri og annarra iðkenda á viðburðum sem þeir taka þátt í sem fulltrúar félagsins Þá verða foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu stjórnarmenn og þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum.

Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er m.a. brot á siðareglum félagsins og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins skulu miðast við að aðstoða iðkendur og félagsmenn við að laga sig að reglunum og að þeir fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

Félagið mælir ekki með iðkendum í landslið eða í stærri verkefni hafi þeir orðið uppvísir að neyslu ólöglegra vímuefna.

Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

Vinátta, virðing og samskipti

Hjá Íþróttafélaginu Akri er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum íþróttaiðkun skemmtileg og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hvor öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna félagsins að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund.

Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, deilda, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða annarra samstarfsaðila.

Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

Félagslegt einelti: Einstaklingur er skilinn útundan. Einstaklingi er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.)

Líkamlegt einelti: Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða lokaður inni.

Efnislegt einelti: Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

Andlegt einelti: Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar:

- Skal tilkynna það strax til þjálfara eða formanns.
- Þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar og fylgja sínum hóp til búningsklefa og vera til staðar meðan iðkendur hafa fataskipti ef því verður við komið. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan æfinga sem gæti haft áhrif á eða teygst sig þar inn eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að þeir átti sig fyrir á því sem gæti verið að gerast og til að hægt sé koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp.

Kynferðisleg ofbeldi og áreitni.

Kynferðislegt ofbeldi og áreitni er aldrei liðið innan raða og í starfi íþróttafélagsins Akurs. Ef grunur um slíka hegðun kemur upp eða einhver innan félagsins verður uppvis af slíkri hegðun, er það lítið mjög alvarlegum augum og tekið á því með mikilli festu.

Viðbrögð stjórnar félagsins við ótilhlýðilegri hegðun af öllum toga.

Verði stjórnarmenn, þjálfarar eða aðrir sem koma að starfi félagsins varir við einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni, ofbeldi eða aðra ótilhlýðilega hegðun eða hefur rökstuddan grun um að framangreind hegðun eigi sér stað innan félagsins ber viðkomandi að bregðast við án ástæðulausrar tafar í því skyni að koma í veg fyrir að slík hegðun endurtaki sig. Skal stjórnandi, annar en formaður, upplýsa formann sem ber ábyrgð á að fjallað sé um málið innan stjórnar og því komið í eðlilegan farveg allt eftir eðli og alvarleika máls. Sé formaður gerandi í málinu skal málið tekið upp við varaformann félagsins eða ÍBA .

Formaður skal sjá til þess að gerð verði athugun á málsatvikum í þeim tilgangi að meta hvers eðlis umrædd kvörtun eða ábending er ásamt því að meta hvort ástæða sé til að leita til utanaðkomandi aðila, þar á meðal viðurkenndra þjónustuaðila, til

aðstoðar svo leiða megí mál til lykta og tryggja hlutlausa málsmeðferð. Einnig skal virða óskir málsaðila um aðkomu utanaðkomandi aðila að málinu.

Við meðferð máls skal sýna varfærni og nærgætni í aðgerðum með virðingu og einkahagi hlutaðeigandi aðila í huga, meðal annars með því að veita ekki óviðkomandi aðilum upplýsingar um mál og tryggja að utanaðkomandi aðilar sem kunna að koma að meðferð máls geri slíkt hið sama.

Áður en málsmeðferð hefst skal formaður upplýsa aðila máls að mál þeirra muni verða tekið til meðferðar.

Leggja skal ríka áherslu á að brugðist sé við slíkum málum hið fyrsta og án tafar í þeim tilgangi að koma í veg fyrir að hegðunin endurtaki sig og koma þannig í veg fyrir frekari skaða.

Samþykkt á stjórnarfundum þann 16. janúar 2022

7. Jafnréttismál

Akur hefur sett sér eftirfarandi jafnréttisáætlun:

Jafnréttisáætlun íþróttafélagsins Akurs

Jafnréttisáætlun Akurs byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

ÞEKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Bæði kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma. Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri. Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum. Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum. Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns. Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega

Verlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		
	Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.		
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
	Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.		
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara.	Stjórn félagsins.	Árlega
	Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun.		
	Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.		

ÞJÁLFAVARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns.		
	Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		

NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagreini	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn félagsins.	Árlega
Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn félagsins.	
	Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		

EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn	Árlega
Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		Fjórða hvert ár

Samþykkt af stjórn þann 16.1.2022

8. Umhverfismál

Akur hefur sett sér eftirfarandi umhverfisstefnu:

Umhverfisstefna íþróttafélagsins Akurs

Íþróttafélagið Akur leggur áherslu á að iðkendur og allir þeir sem koma að starfi félagsins sýni umhverfi sínu ávallt viðringu og sýni það bæði í verki og orði. Almennt er farið eftir gildandi stefnu ÍSÍ í umhverfismálum. Stefna íþróttafélagsins Akurs er að:

- Hvetja skal iðkendur að ganga eða hjóla á æfingar.
- Öll pappírsmál skal takmörkuð.
- Allar einnota vörur notaðar sem minnst.

- Flokkunarílát sem eru á æfinga- og keppnis svæðum félagsins séu nýtt.
- Iðkendur fari vel með öll áhöld og búnað í íþróttahúsum.
- Iðkendur fari vel með keppnisbúninga sína
- Iðkendur gangi vel um hvert sem farið er eða ferðast á vegum félagsins/deildarinnar og skilji ekki eftir sig rusl og óþrifnað.
- Flokkun á rusli miði að því að lágmarka þann úrgang sem þarf að urða.
- Leitast við að ferðast á sem vistvænastan máta í keppnisferðum t.d með að sameina í bíla og velja vistvæn ökutæki.

Samþykkt af stjórn þann 16. janúar 2022