



S u n d d e i l d U M F N



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



EFNISYFIRLIT

Inngangur:.....	2
Markmið og skipulag félagsins	3
Markmið.....	3
Skipulag.....	5
Skipurit deildarinnar:	5
Umgjörð þjálfunar og keppni	8
Stefna félagsins um þjálfun og keppni barna og unglunga.....	8
Kennslu og æfingaskrá félagsins/deildarinnar.....	9
Fjármálastjórn.....	14
Fjárhagsáætlun ársins 2023 liggur fyrir	14
Þjálfaramenntun	15
Félagsstarf.....	18
Foreldrastarf	19
Verksvið foreldraráðs:.....	19
Reglur fyrir foreldrafélag í íþróttafélögum.....	19
Fræðslu- og forvarnastarf	20
Stefna félagsins í fræðslu og forvarnarmálum.....	20
STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.....	20
Einelti.....	21
Stefna félagsins varðandi kynferðislega áreitni/ofbeldi	22
Viðbrögð félagsins varðandi kynferðislegt áreiti/ofbeldi	22
Jafnréttismál	23
Jafnréttisáætlun.....	23
Persónuvernd.....	23
Umhverfismál.....	27
Umhverfisstefna	27



INNGANGUR:

Sunddeild var stofnuð innan Ungmennafélags Njarðvíkur þann 16. júní 1970. Mikill áhugi var strax meðal barna og unglunga fyrir sundinu og var fljótlega leitað eftir samstarfi við skólann til eflingar sundíþróttinni. Árið 1974 fór sundfólk úr Njarðvík að láta að sér kveða og voru sundmenn úr deildinni þá fyrst valdir í landslið og hafa fjölmargir síðan fylgt í kjölfarið. Árið 2001 hófst samstarf milli Sunddeildar UMFN og Sunddeildar Keflavíkur sem keppa nú undir merkjum ÍRB. ÍRB hefur náð gríðar góðum árangri. Íslandsmeistararitlar hafa unnist ásamt Aldurflokkameistaratitlum. Einnig átt fjölmarga landsliðsmenn og átt keppendur á EM, HM og Ólympíuleikum fatlaðra sem ófatlaðra.

Nauðsynlegt er að stjórnun og rekstur sé í föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma.

ÁFRAM UMFN



MARKMIÐ OG SKIPULAG FÉLAGSINS

MARKMIÐ.

Uppeldishlutverk UMFN:

Sunddeild UMFN leggur mikla áherslu á uppeldis- og forvarnaþátt sundiðkunar í Reykjaensbæ. Með því vill sunddeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum allra þeirra sem sinna börnum og unglingum í leik og starfi. Við leggjum áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna. Einnig leggjum við áherslu á samstarf við skólana í hverfinu, félagsmiðstöðina og aðra sem starfa með æskufólki í Reykjanesbæ.

Markmið sunddeildarinnar eru:

- Að fá sem flesta til að æfa sund.
- Að þeim sem æfa sund sé gert fært að æfa undir góðri leiðsögn.
- Að ÍRB sé stærsta sundlið landsins.
- Að ÍRB sé besta sundlið landsins (AMÍ, Bikar, ÍM25 og ÍM50).
- Að ÍRB sé skemmtilegasta sundlið landsins.
- Að allir þjálfarar ÍRB séu vel menntaðir duglegir og metnaðargjarnir.
- Að þjálfarar séu studdir til endurmenntunar af ÍRB.
- Að þjálfarar leggi kapp á góða kennslu, tækni, styrk, úthald.
- Að þjálfarar og stjórn stuðli að góðum félagsanda innan liðsins.
- Að þjálfarar og stjórn hvetji til afreka og afrekshugsunar.
- Að árlega séu sértæk verkefni sem stuðla að frekari afrekum.
- Að mikið kapp sé lagt við að hafa sem flesta sundmenn í yngri hópunum.
- Að mikið kapp sé lagt á að hafa stöðugleika í þjálfaramálum.
- Að árlega fari fram sjálfsmat hjá þjálfurum og stjórn.

Leiðir sem við hyggjumst fara að þessum markmiðum eru:

- Öflugt barnastarf í samvinnu við skólana.
- Unglingastarf sem gefur öllum tækifæri til að vera með og leggur áherslu á grunnatriði og félagslegan þroska.
- Heilsteypt og samræmd þjálfun allra aldursflokka og keppnisstefna sem leggur meiri áherslu á uppeldi og þroska sundmanna en sigur.
- Umhyggja fyrir hverjum einstaklingi.
- Miklar kröfur til þekkingar og hæfni þjálfara.
- Gefa ungu fólki á aldrinum 16-25 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.
- Foreldraráð skipað 3-5 foreldrum er til staðar til að styrkja innra starf deildarinnar.



Gott samstarf við foreldra er mikilvægt

Við hjá sunddeild UMFN leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra þeirra barna og unglunga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar; ásamt góðu flæði upplýsinga til foreldra.

Um þátttöku foreldra í íþróttaiðkun barna sinna

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 sundmót og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins, það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara.

Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir

Á sundmótum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem mótbyr, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteisi og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

Fræðsla og upplýsingar

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum, keppni framundan og áherslur varðandi mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífveris. - Í þessu skyni munum við halda fræðslu- og umræðufundi að vori og hausti fyrir foreldra hvers aldursflokks.

Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna

Sunddeild UMFN trúir því að sundiðkun stuðli að jákvæðum lífsstíl barna og unglunga. Sundið er holl hreyfing og góð skemmtun. Með sundiðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Þjálfarar Sunddeildar UMFN fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda. Samvinna við foreldra er stór þáttur í starfi þjálfara. Sunddeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í sundiðkun barna og unglunga.

Þjálfarar Sunddeildar UMFN vilja sýna hverjum iðkanda virðingu og umhyggju. Þjálfarar leggja áherslu á hrós og hvatningu og leiðbeina um hegðun og samskipti á æfingum og í keppni. Íþróttamannsleg framkoma er mikilvægt leiðarljós í starfi Sunddeildar UMFN.

Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum.

Styðjum ástundun barnanna



Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í sundinu og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka sund geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar barn/unglingur hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

Þjálfarar vilja samvinnu

Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á hann/hana að setja. Þjálfarar sunddeildar UMFN munu hins vegar kappkosta að taka vel öllum ábendingum foreldra og koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur.

Skilaboð til iðkenda

Sunddeild UNFN leggur áherslu á að fræða iðkendur um mikilvægi heilbrigðis og hollustu. Þessir þættir eru órjúfanlegir sundinu og geta skipt sköpum ef árangur skal nást. Geysilega mikilvægt er að iðkendur skipuleggi vel hvenær þeir borða og hversu oft þeir borða á dag. Þá er ekki síður mikilvægt samhengið á milli æfinga/keppni og þess hvenær er matast. Skyndibitamatur svokallaður (hamborgarar, pitsur, o.fl.) er ekki rétta fæðið til að bjarga svengd iðkenda. Ef hámarksárangur á að nást við æfingar og keppni þá verður að neyta rétta fæðisins sem veitir iðkendum aukna orku og hjálpar þeim að hlaða forðabúrið að loknu erfiði. Iðkendur verða einnig að átta sig á samhengi hvíldar og góðrar frammistöðu. Líkaminn þarf góða hvíld eftir erfiða æfingu og/eða keppni. Langar vökunætur gera ekkert annað en að draga úr afkastagetu einstaklingsins og auka meiðslahættu til muna. Því er mikilvægt að iðkendur hvílist vel milli æfinga/keppni svo líkaminn verði reiðubúinn undir komandi átök. Heilbrigður lífstíll er ekki síður mikilvægur hluti sundinu en æfingin sjálf. Rétt matarræði, góð hvíld og útilokun vímuefna geta því skipt sköpum fyrir árangur og frammistöðu iðkanda í sund og lífinu sjálfu.

SKIPULAG

Stjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem skal haldinn að vori ár hvert. Stjórnarmenn eru kjörnir til eins árs í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri, ritari, þrír meðstjórnendur og einn varamaður. Stjórn deildarinnar ákveður verkaskiptingu á fyrsta stjórnarfundum. Skyld er að halda stjórnarfundum reglulega og rita fundargerðir um þá. Á aðalfundi félagsins eru kosnir eða skipaðir í foreldraráð 3-5 foreldrar/forráðamenn. Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða

SKIPURIT DEILDARINNAR:

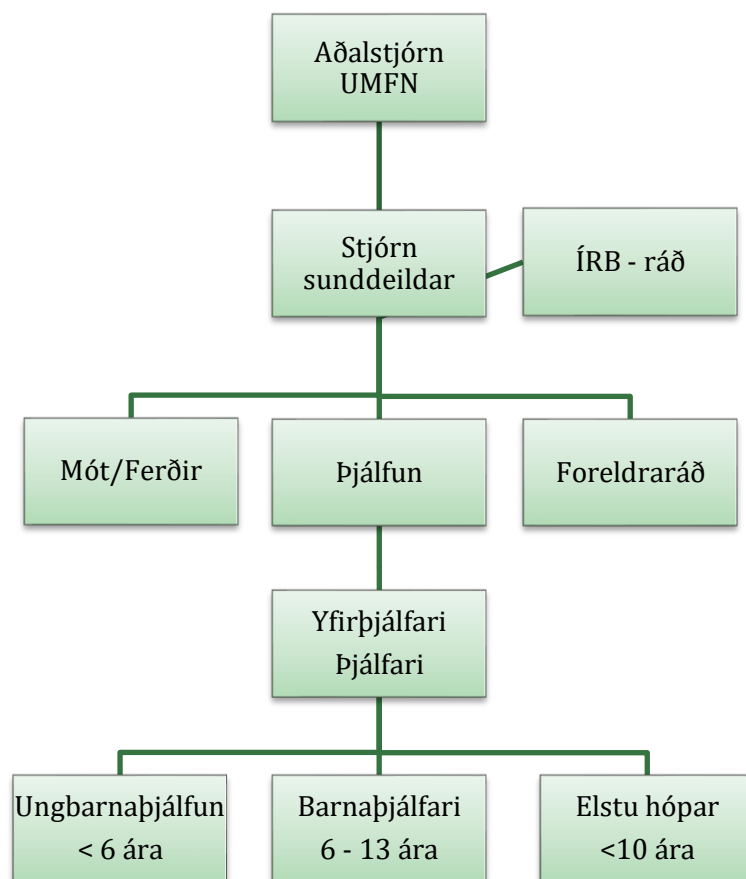
Sunddeildin er deild innan Ungmennafélags Njarðvíkur, lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar. Sunddeild Njarðvíkur starfar í náinni samvinnu við Sunddeild Keflavíkur undir Sundráði ÍRB. Stjórn Sundráðs ÍRB er skipað 11 stjórnarmönnum, formanni og

stjórnarmönnum frá báðum félögum

Stjórn deildarinnar er kjörin á aðalfundi. Hún er fjárhagslega sjálfstæð og hefur tekjur af



ágóða sundmóta og öðrum fjáröflunum sem hún tekur sér fyrir hendur í samráði við aðalstjórn félagsins auk framlaga frá Sunddeilum UMFN og Keflavík



Markmið deildarinnar

- Að fá sem flesta til að æfa sund.
- Að þeim sem æfa sund sé gert fært að æfa undir góðri leiðsögn.
- Að allir þjálfarar ÍRB séu vel menntaðir duglegir og metnaðargjarnir.
- Að þjálfarar séu studdir til endurmenntunar af ÍRB.
- Að þjálfarar leggi kapp á góða kennslu, tækni, styrk, úthald.
- Að þjálfarar og stjórn stuðli að góðum félagsanda innan liðsins.



- Að þjálfarar og stjórn hvetji til afreka og afrekshugsunar.
- Að árlega séu sértæk verkefni sem stuðla að frekari afrekum.
- Að mikið kapp sé lagt við að hafa sem flesta sundmenn í yngri hópunum.
- Að mikið kapp sé lagt á að hafa stöðugleika í þjálfaramálum.
- Að nýta afrekshóp félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að árlega fari fram sjálfsmat hjá þjálfurum og stjórn.
- Að gefa ungu fólki á aldrinum 15-20 ára kost á því að hafa fulltrúa í stjórn og/eða áheyrnaraðila.

Uppeldishlutverk Sunddeildar UMFN

Sunddeild UMFN leggur mikla og markvissa áherslu á uppeldis- og forvarnapátt sundiðkunar í Reykjanesbæ. Með því vill sunddeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum allra þeirra sem sinna börnum og unglingum í leik og starfi. Við leggjum áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna. Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum.

Gott samstarf við foreldra er mikilvægt

Við hjá sunddeild UMFN leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra þeirra barna og unglinga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar; ásamt góðu flæði Handbók sunddeildar Keflavíkur 6 upplýsinga til foreldra. 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 sundmót og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.

Styðjum ástundun barnanna

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í sundinu og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka sund geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar barn/unglingur hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.



Skilaboð til iðkenda

Sunddeild UMFN leggur áherslu á að fræða iðkendur um mikilvægi heilbrigðis og hollustu. Þessir þættir eru órjúfanlegir sundinu og geta skipt sköpum ef árangur skal nást. Geysilega mikilvægt er að iðkendur skipuleggi vel hvenær þeir borða og hversu oft þeir borða á dag. Þá er ekki síður mikilvægt samhengið á milli æfinga/keppni og þess hvenær er matast. Skyndibitamatur svokallaður (hamborgarar, pítsur, o.fl.) er ekki rétta fæðið til að bjarga svengd iðkenda. Ef hámarksárangur á að nást við æfingar og keppni þá verður að neyta rétta fæðisins sem veitir iðkendum aukna orku og hjálpar þeim að hlaða forðabúrið að loknu erfiði. Iðkendur verða einnig að átta sig á samhengi hvíldar og góðrar frammistöðu. Líkaminn þarf góða hvíld eftir erfiða æfingu og/eða keppni. Langar vökunætur gera ekkert annað en að draga úr afkastagetu einstaklingsins og auka meiðslahættu til muna. Því er mikilvægt að iðkendur hvílist vel milli æfinga/keppni svo líkaminn verði reiðubúinn undir komandi átök. Heilbrigður lífstíll er ekki síður mikilvægur hluti sundinu en æfingin sjálf. Rétt matarræði, góð hvíld og útilokun vímuefna geta því skipt sköpum fyrir árangur og frammistöðu iðkenda í sund og lífinu sjálfu.

Siðareglur deildarinnar eru samhljóða siðareglum UMFN. [Reglur UMFN | Ungmennafélag Njarðvíkur](#)

Sunddeild fer eftir persónuverndarstefnu UMFN [PersónuverndarStefnaUMFN.pdf](#) sem er sama stefna fyrir félagið í heild sinni.

UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

STEFNA FÉLAGSINS UM ÞJÁLFUN OG KEPPNI BARNA OG UNGLINGA.

Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga:



Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafi kynnt sér stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Skipulag starfsins taki mið af stefnuýfirlýsingu ÍSÍ.

KENNSLU OG ÆFINGASKRÁ FÉLAGSINS/DEILDARINNAR.

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

8 ára og yngri:

- ☐☐Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska.
- ☐☐Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- ☐☐Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- ☐☐Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

9-12 ára:

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

13-16 ára:

- ☐☐Að æfingarnar séu fjölþættar.
- ☐☐Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- ☐☐Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- ☐☐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.

17-> ára:

- ☐☐Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarpættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- ☐☐Að val á milli íþróttagreina fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.



Það unglingunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.

Kennsluskrá:

Á kennsluskrá er; sundkennsla, stundvísi, eftirtekt þ.e. að hafa hljóð, reglur varðandi hegðun í laug og hreinlæti ásamt ýmsum öðrum reglum varðandi umgegni í sundmiðstöðinni. Æfingar eiga að vera byggðar upp með leikvafi ásamt þoli og tækni.

Æfingahópar 2023-2024

Gullfiskar: Aldur: 2 - 4 ára

Markmið: Sundmenn í þessum hópi þróa öryggi og vellíðan í vatninu.

Kröfur: Engar. Sundmaðurinn er öruggur í vatni og við vatn.

Sundmenn fá kennslu í grundvallaratriðum í öryggi og að fljóta. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Foreldrar eru með börnunum ofan í lauginni og taka þátt með barninu.

Silungar: Aldur: 4 - 5 ára

Markmið: Sundmenn í þessum hópi þróa sjálfstraust sitt sem sundmenn og auka öryggi í vatninu.

Kröfur: Sundmaðurinn er öruggur í og við vatn og getur farið í kaf.

Sundmenn fá kennslu í grundvallaratriðum í öryggi og kynnast því hvernig er að hreyfa sig í vatni. Sundmenn í þessum hópi fá kennslu í hvernig á að hreyfa sig í vatninu. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Laxar: Aldur: 6-7 ára

Markmið: Sundmenn auka sjálfstraust sitt í sundi og geta synt 25m á sundsýningu.

Kröfur: Sundmaðurinn getur synt a.m.k. 10m án aðstoðar.

Sundmenn í þessum hópi verða að geta synt stuttar vegalengdir án aðstoðar og vera öryggir í vatninu. Sundmenn í þessum hópi fá aukið sjálfstraust í lauginni. Sundmenn í þessum hópi fá kennslu í hvernig á að hreyfa sig í vatninu. Þeir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum.

Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Sprettfiskar: Aldur: 7 - 9 ára

Markmið: Sundmaður geti synt 50m grein eða meira í keppnum.



Kröfur: Getur synt án aðstoðar 25 m á tveimur sundum undir 1:00.

Lágmarksskuldbindingar sundmanna krafist. Sundmenn í þessum hópi auka sjálfstraust sitt í sundi sérstaklega í skriðsundi, baksundi og bringusundi. Hér er áherslan á kennslu þar sem hafist er handa við að breyta áherslum frá því að læra að synda yfir í að læra að æfa sund. Áherslan hér er á góða tækni. Sundmennirnir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Flugfiskar: Aldur: 8- 10 ára

Markmið: Getur synt 50 metra undir 1:30 á tveimur sundum

Kröfur: Sundmaður geti synt 50m grein eða meira í keppnum

Lágmarksskuldbindingar sundmanna krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar. Sundmenn verða að vera tilbúnir til að taka þátt í keppnum. Þetta er fyrsti hópurinn þar sem sundmennirnir fara að taka þátt í sundmótum reglulega. Sundmenn fá kennslu í grunnþáttum þess að keppa og keppnisáætlun. Ávallt er lögð áhersla á góða tækni. Sundmennirnir taka líka þátt í mörgum skemmtilegum leikjum. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Sverðfiskar: Aldur: 9- 12 ára

Markmið: Sundmaður geti keppt í 200m í skriðsundi, baksundi eða bringusundi.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 100m fjórsund undir 3:00

Lágmarksskuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar. Sundmenn í þessum hópi eiga að geta og vera reiðubúnir að keppa. Sundmenn vinna vel að því að auka færni í öllum þáttum sunds og hvernig á að keppa. Þeir keppa u.þ.b. einu sinni í mánuði og kröfur eru gerðar til ákveðins aga. Þessi mikla vinna skilar þeim tilfinningunni að tilheyra liðinu og upplifa liðsandann. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Háhyrningar: Aldur: 9 - 14 ára

Markmið: Sundmaður nái lágmarkum á AMÍ og auki hæfni sína til að keppa í öllum greinum.

Kröfur: Sundmaður verður að geta synt 200m skriðsund undir 4:00 eða annað 200m sund með hvaða aðferð sem er undir 4:30.

Lágmarksskuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar. Sundmenn í þessum hópi eiga að geta og vera reiðubúnir að keppa. Sundmenn í þessum hópi vinna að því að auka færni sína í sundi og að keppa. Þeir sækja mót u.þ.b. einu sinni í mánuði og auknar kröfur gerðar í öllum greinum og flestum lengdum. Sundmennirnir læra enn frekar um tækni í keppnum og vinna að því að setja sér markmið og fylgjast með árangri sínum. Þessi



mikla vinna skilar þeim tilfinningunni að tilheyrast liðinu og upplifa liðsandann. Þjálfari metur hvaða sundmenn hafa færni til að vera í hópnum.

Framtíðarhópur: Aldur: 11-15 ára

Markmið: Að ná stigum á AMÍ, ná lágmarkum á Íslandsmeistaramót og stefna á landslið.

Kröfur: Getur synt 200m skrið undir 3:00 í 25m laug eða 3:10 í 50m laug, 200m bringusund undir 3:45 í 25m laug eða 3:55 í 50m laug, eða annað 200m sund undir 3:30 í 25m laug eða 3:40 í 50m laug

Lágmarksskuldbindingar sundmanns krafist. Ætlast er til að sundmenn mæti á flestar æfingar. Þessi hópur hæfileikaríkra sundmanna æfir 6 sinnum í viku til að geta tekið þátt á AMÍ og öðrum íslenskum meistaramótum. Fyrir utan að njóta þess að synda og vera með félögum sínum setja þeir markið hátt í hvetjandi umhverfi. Markmiðssetning verður enn mikilvægari og sundmenn ögra huga og líkama. Aðeins er hægt að komast í þennan hóp með boði frá þjálfara og standast fyrirfram ákveðnar kröfur.

Afrekshópur: 16 ára. Lágmarksaldur kvk. á 13 ára og kk. 15 ára

Markmið:

Kröfur: 425 Fina stig í tveimur sundum, 200 m skriðsundi og einhverju öðru sundi í 25m eða 50m laug.

Lágmarkskröfur eru 7 æfingar, mæting á allar síðdegisæfingar, laugardagsmorgna og allar þrekæfingar. Ætlast er til að allir sundmenn nái sundaldri sínum (mæti á jafn margar æfingar á tveimur vikur og aldur þeirra er). Ætlast er til að sundmenn nái mætingum sem miða að því að ná sem bestum árangri. Þessi hópur samanstendur af mjög einbeittum sundmönnum sem vinna daglega að því í sterkri liðsheild að ná besta árangri á landsvísu og ákveðinni stöðu erlendis. Þeir kappkosta við að vera til fyrirmyndar bæði í lauginni sem og annarsstaðar. Þrekæfingar bætast við sundæfingarnar ásamt reglulegum mælingum. Þá fá sundmenn nudd, fyrirlestur um næringu, markmiðssetningu, að gera áætlanir og sálfræði. Þessir sundmenn sem eru meðal bestu á landinu setja markið hátt í sundi ásamt því að stunda skóla. Eins og gildir um alla hópana þá taka þessir sundmenn þátt í mörgum skemmtilegum uppákomum með hópnum sínum og yngri hópum sem eykur liðsandann og byggir upp vináttu innan hópsins. Aðeins er hægt að komast í þennan hóp með boði frá þjálfara og standast fyrirfram ákveðnar kröfur. Þar að auki þarf sundmaðurinn að vera til fyrirmyndar á sundæfingum að mati þjálfara (framkvæmd tæknilegra atriða og rétt ákefð). Kal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvatning til ástundunar og framfara svo auka megir líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

8 ára og yngri:

Keppni í þessum flokki er ekki markmið í sjálfu sér. Hún fer fram á innanfélagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa. Áhersla er lögð á að allir fái tækifæri til að vera með og enginn er útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ræður ríkjum.

9-10 ára:



Keppni fer fram á innanfélagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa. Áhersla er lögð á liðakeppni og allir fá tækifæri til að vera með óháð getu.

11-12 ára:

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu. Áhersla er lögð á liðakeppni og allir fá tækifæri til að vera með óháð getu.

13-14 ára:

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni er í

fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldursskeið á keppni milli einstaklinga.

15->

Keppni fer fram á félags, héraðs, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

Verðlaun og viðurkenningar:

10 ára og yngri;

Alla jafna fá allir viðurkenningu fyrir þátttöku. Einstaklingsverðlaun veitt á einstaka mótum.

11-12 ára;

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.

Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

13->

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingur vinni til verðlauna.



FJÁRMÁLASTJÓRN

Markmiðin eru að:

- Að rekstur félagsins sé sjálfbær.
- Að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus.
- Að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum félagsins.
- Að rekstur félagsins sé rekinn með æfingagjöldum og fjáröflunum.
- Að gerð sé fjárhagsáætlun á hverju ári.
- Að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum og öðrum aðilum.
- Að ekki sé stofnað til fjárskuldbindinga af neinu tagi nema heimild stjórnar sé fyrir því.

Bókhald deildarinnar er fært samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald og er fært reglulega og milliuppgjör fer fram ef þörf krefur.

Bókhald varðandi eldri og yngri iðkendur á ekki við þar sem langflestir iðkendur eru á barns- eða unglingaaldri.

Stefnt er að því að fjárhagsáætlun næsta árs fylgi ávallt reikningum fyrra árs og taki mið af þeim. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum deilda.

Laun þjálfara eru samræmd. Ekki er greitt eftir kyni. Launin miðast við menntun, reynslu og vinnuframlag. Þjálfarar eru launþegar og gerður við þá samningur áður en þeir hefja störf.

Þjálfarar og launþegar deildarinnar eru

Steindór Guðmundsson yfirþjálfari

Eðvarð Þór Eðvarðsson

Jóna Helena Bjarnadóttir

Alberta Runný Aðalsteinsdóttir

Rakel Ottósdóttir

Sólveg Baldursdóttir

Jón Ólafsson þrekþjálfari

FJÁRHAGSÁÆTLUN ÁRSINS 2023 LIGGUR FYRIR



ÞJÁLFARAMENNTUN

Þjálfarar hafa menntun samkvæmt kröfum ÍSí:

Þjálfarar yngstu barna og unglunga að hafa lágmarksmenntun samkvæmt kröfum ÍSí um menntun þjálfara eða stundi námskeið til þess að afla sér slíkra réttinda. Allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna að hafi tilskylda menntun árið 2011 og/eða stundi á sama ári námskeið eða nám til slíkra réttinda. Félagið/deildin hvetji þjálfara til aukinnar menntunar og aðstoði þá við að leita leiða við fjármögnun aukinnar menntunar sinnar á sviði þjálfunar. Námskeið fyrir þjálfara eru m.a. haldin á vegur ÍSí og sérsambanda.

Framkvæmdaáætlun sé til staðar sem lýsi ferli því sem á sér stað um menntun þjálfara deildarinnar/félagsins.

Þjálfarar og stjórnarmenn þekki stefnuýfirlýsingu ÍSí um þjálfaramenntun.

Kröfur samfélagsins til þjálfunar barna og unglunga eru sífellt að aukast og því þurfa kröfur til menntunar þjálfara að vera miklar. Til að vinna gegn brottfalli og virkja fleiri þátttakendur, þarf íþróttahreyfingin að geta státað af hæfum og vel menntuðum þjálfurum barna og unglunga. Þjálfaramenntun ÍSí er áfangaskipt fræðslukerfi í fimm þrepum þar sem skilgreindar eru kröfur um menntun fyrir ákveðna markhópa. Þetta kerfi er samræmt fyrir allar íþróttagreinar. Ýmist eru þessar einingar almennar og ber ÍSí ábyrgð á faglegu innihaldi þeirra sem sameiginlegt er öllum íþróttagreinum, eða sértækar þar sem faglegt innihald er á ábyrgð hvers sérsambands. Upplýsingar um þjálfaramenntun á vegum ÍSí eða sérsambandanna er að finna á heimasíðum þeirra eða á skrifstofum þeirra www.isi.is

Fjöldi þátttakanda á æfingum:

Fjöldi barna á hvern þjálfara er mismunandi eftir aldri og getu sundmanna. Sundráðið hefur markað sér þá stefnu að í hóp séu ekki fleiri börn en einn þjálfari ræður við. Aðstoðarþjálfarar eru því ekki starfandi hjá sunddeildinni. Í Silungum er t.d. fjöldatakmörkun 10 börn í hóp.

Menntun:

Yfirþjálfari:

Sé með íþróttakennaramenntun eða sambærilegt.

Þjálfarar:

Krafa um þjálfaranámskeið.



Aldur: Þjálfari skuli að lágmarki hafa náð eftirfarandi aldri:

Þjálfun 12 ára og yngri: að lágmarki 20 ára

Þjálfun 13 – 16 (18) ára: að lágmarki 20 ára.

Annað:

Sunddeildin mun aðstoða þjálfara við að ná nauðsynlegri menntun.

Samráðsfundir eru haldnir á meðal þjálfara:

Val á skipulagi þjálfunar er í höndum þjálfara. Til að samfella verði í íþróttalegu uppeldi barnanna er nauðsynlegt að þjálfarar vinni eftir sömu vinnureglum m.t.t. aga, mætinga ofl. Ósamræmi á milli þjálfara veikir ímynd félagsins og því eru samráðsfundir þjálfara undir stjórn yfirþjálfara nauðsynlegir.

Yfirlit yfir þjálfara, menntun þeirra og reynslu, ásamt grunnupplýsingum um þá flokka/einstaklinga sem þeir þjálf.

Hjá deildinni er Steindór Gunnarsson starfandi sem yfirþjálfari og framkvæmdarstjóri allra deilda ásamt því að vera aðalþjálfari elstu krakkanna. Hann hefur starfað hjá deildinni síðan haustið 1991. Steindór er íþróttakennari að mennt og hefur jafnframt lagt sig fram um að sækja sér menntun á sviði þjálfunar og íþróttافرæða með námskeiðum og námi á vegum ÍSí. Steindór er einn af fáum íslenskum sundþjálfurum sem lokið hafa C stigi SSÍ. Steindór hefur starfað í landsliðsnefnd ÍSí, verið Landsliðsþjálfari og fór sem slíkur á Ólympíuleikana í Aþenu 2004.

Aðrir þjálfarar deildarinnar eru:

Eðvarð Þór Eðvarðson íþróttakennari sem sér um þjálfun framtíðarhóps ÍRB. Hann er einn af fáum íslenskum sundþjálfurum með C stig SSÍ. Eðvarð hefur gríðalega reynslu og þekkingu úr sundheiminum bæði sem keppnismaður og þjálfari og árið 2005 var valinn afreksþjálfari unglinga hjá SSÍ. Hann hefur einnig starfað sem kennari og þjálfari fyrir SSÍ.

Jóna Helena Bjarnadóttir þjálfar sundmenn á aldrinum 9-13 ára. Hún er með BS. gráðu í íþrótt- og heilsufræðum, M.ed. gráðu í íþrótt- og heilsufræði. 1. og 2. stig þjálfaramenntun frá ÍSí. og coach level 1 og 2 frá WA. Hún starfar einnig sem íþróttakennari við grunnskóla. Jóna Helena hefur mikla reynslu og þekkingu úr sundheiminum bæði sem keppandi og sundþjálfari.



Rakel Ýr Ottósdóttir þjálfar sundmenn á aldrinum 4-10 ára. Hún er í námi í íþrótt og heilsufræðum við HÍ. Hefur lokið þjálfarastigi 1 og 2 frá SSÍ og þjálfar sl. 3 ár hjá Stjörnunni áður en að hún kom til ÍRB. Rakel hefur góða þekkingu úr sundheiminum sem keppnismaður og nú sem þjálfari.

Alberta Runný Aðalsteinsdóttir hefur lokið þjálfararéttindum 1. Hefur þjálfað bæði Ég hef verið yngri og eldri hópa Vestra og Sunddeildar Bolungarvíkur á Ísafirði og í Bolungarvík. Yfirþjálfari 2012 - 2013 UMFB og þjálfari hjá HSV skólanum árin 2019 - 2020 sem er íþróttaskóli fyrir börn á aldrinum 6-10 ára einnig haldið nokkur námskeið fyrir börn á aldrinum 3-5 ára.

Sólveig María Baldursdóttir þjálfar sundmenn á aldrinum 6-8 ára. Sólveig hefur mikla reynslu úr sundheiminum sem keppandi og verið aðstoðarþjálfari í nokkur ár áður en hún tók við þjálfun.

Jón Aðalgeir Ólafsson er þrekþjálfari. Hann er sinnir þrekþjálfun þriggja elstu hópanna. Jón er með diplóma frá Háskólanum í Reykjavík í Styrk- og þrekþjálfun auk þess að vera með ÍAK einka- og styrktarþjálfari.



FÉLAGSSTARF

Félagið býður upp á meira en reglubundnar æfingar. Félagið býður upp á samverustundir fyrir iðkendurna utan æfinga og keppni. Starfið einskorðast ekki við þann hóp sem æfir saman. Hjá yngri iðkendum er boðið upp á hópefli tvisvar á hverju sundári. Hjá eldri iðkendum er hópefli í mismunandi formi 3-4 sinnum yfir sundárið

Félagsvitund er eitthvað sem er á miklu undanhaldi í samfélagi nútímans og oft er búningurinn eini samnefnari félagsins. Markmið félagsstarfsins okkar er að:

- að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi.
- að starfið miðist við þarfir hópsins og efli þannig samkennd iðkenda.
- að starfið þjálfar nemendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni.
- að auka samvinnu.
- að auka virðingu fyrir reglum.
- að fræða.



FORELDRASTARF

VERKSVIÐ FORELDRARÁÐS:

Kröfur foreldra til íþrótta- og tómstundastarfs barna sinna verða sífellt meiri og því er nauðsynlegt að myndað(uð) verði foreldraráð. Með því mætti tryggja að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir íþróttastarfið og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað félagsins. Góð samvinna heimila og íþróttafélaga er kjörin leið til að efla íþróttastarfið og jafnframt veita stjórn félagsins og þjálfurum aðhald. Foreldraráð lýtur yfirstjórn stjórnar.

Starfsreglur foreldraráða er til staðar.

REGLUR FYRIR FORELDRAFÉLAG Í ÍÞRÓTTAFÉLÖGUM.

1 grein:

Foreldrafélag er félag foreldra og forráðamanna iðkenda í viðkomandi félagi/deild eða flokk/hóp íþróttafélags. Þrír til fimm foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn. Ljúka skal skipun í stjórn foreldrafélags fyrir 15. sept. ár hvert.

2.grein:

Hlutverk foreldrafélags er fyrst og fremst að:

- standa vörð um hagsmuni iðkenda í félaginu/flokknum,
- efla tengsl heimila og íþróttafélags,
- efla samskipti milli iðkenda, foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar,
- stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi,
- stuðla að betri árangri í starfi íþróttafélags.

3.grein:

Hvert foreldrafélag ákveður hvernig það vill starfa til að reglum þessum og markmiðum 2. greinar verði náð.



FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF

STEFNA FÉLAGSINS Í FRÆÐSLU OG FORVARNARMÁLUM

Skv. stefnu ÍSí hefur félagið sett sér þá stefnu að áfengis- og eða tóbaksneysla eigi sér ekki stað í tengslum við íþróttaiðkun og er áfengisneysla á meðan íþróttakeppni stendur bönnuð, sömuleiðis eru reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum bannaðar. UMFN leggur auk þess áherslu á að þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir starfsmenn virði þessar reglur í umgengni við börn og unglunga í íþróttum.

Forvarnagildi íþróttar

Íþróttahreyfingin gengnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Umfn vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Tópak og vímuefni

Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins. Félagið er auk þess andvígt neyslu tóbaks og vímuefna meðal ungmenna.

Deildir innan UMFN mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu. Viðbrögð deilda innan UMFN við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð deilda munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkendann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu UMFN, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Þjálfarar skulu miðla til iðkenda fróðleik um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum. Styðjast skal við útgefið efni frá ÍSí. Þjálfarar skulu framfylgja stefnu UMFN varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

Deildir innan UMFN mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum og stefnir auk þess að góðu samstarfi við foreldra um vímuvarnir. Deildir innan UMFN mun hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.

Neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttar og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnahlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

Setja fram markvissa stefnu



- Hvetja íþrótta- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi og fíkniefnum
- Móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum og gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklausa

Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

- Hvetja íþrótta- og ungmennafélög til þess að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþrótta meðal barna og unglinga, m.a. með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.
- Nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglinga, t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.
- Halda opin hús í íþróttamannvirkjum, eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun, en keppni og afrek.

Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan Hreyfingarinnar

- Gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum
- Fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfar um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum
- Hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málsgögnum sínum og ritum.

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. Vakni grunur um einelti innan deilda skal tilkynna það til rekstrarstjóra deildarinnar, sem skal gera viðeigandi



ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé rekstrarstjóri talinn vanhæfur skal snúa sér að til formanns með málið. Sömu viðbrögð og reglur eiga við hvort sem það er iðkandi, starfsmaður eða sjálfboðaliði sem talinn er vera gerandi í viðkomandi máli. Meðvirkni starfsmanna/iðkenda í einelti er fordæmd.

Einelti er endurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri, níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Einelti er ofbeldi og félagsleg útskúfun sem getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir þolandann og gerandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. að þolandi verður fyrir stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, hann er gerður að aðhlátursefni, honum sýnd vanþóknun, útskúfun og hæðst er að honum með ýmsu móti. Einelti getur falið í sér að þolandanum finnist að allir eða flestallir í hópnum séu á móti honum

Ræða þarf við börn og ungmenni um samstöðu og að vera aldrei þögult vitni að stríðni eða einelti. Finnist einhverjum að verið sé að stríða honum eða leggja hann í einelti þarf að taka mark á því og skoða málið. Það er ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði á hvar mörkin í samskiptum liggja. Allir, sem starfa innan UMFN, þurfa að geta gert sér grein fyrir því hvort um sé að ræða einelti eða ekki í einstökum tilvikum. Mikilvægt er að starfsfólk hvetji börn og ungmenni til þess að láta foreldra eða starfsfólkið vita, verði þau fyrir endurtekinni stríðni eða ef þau verða vör við stríðni eða deilur milli einstaklinga. Einnig er mikilvægt að hvetja foreldra til þess að láta vita ef börn og ungmenni segja þeim frá atvikum sem varða einelti.

Stefna félagsins í eineltismálum

UMFN fylgir viðbragðsáætlun íþróttar- og Æskulýðsstarfs.

Hér má fara beint inná [Viðbragðsáætlun fyrir íþróttar- og æskulýðsstarf.](#)

Ávalt skal leita til samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs ef upp koma mál sem þannig snúa.

<https://www.samskiptaradgjafi.is/>

STEFNA FÉLAGSINS VARÐANDI KYNFERÐISLEGA ÁREITNI/OFBELDI

Það er stefna félagsins að starfsmenn/iðkendur sýni samstarfsfólki sínu og iðkendum alltaf kurteisi og virðingu í öllum samskiptum. Kynferðisleg áreitni verður undir engum kringumstæðum umborin í félaginu okkar.

VIÐBRÖGÐ FÉLAGSINS VARÐANDI KYNFERÐISLEGT ÁREITI/OFBELDI

Vakni grunur um kynferðislegt áreiti/ofbeldi innan deilda skal haft samband við framkvæmdastjóra deildarinnar, sem skal gera viðeigandi ráðstafanir til þess að málið verði útkljáð. Sé framkvæmdastjóri talinn vanhæfur skal snúa sér til formanns UMFN og/eða aðalstjórn UMFN með málið. Í öllum tilvikum þar sem grunur er á að tiltekin atvik varði bá lögum eða refsingu skal viðeigandi yfirvöldum gert viðvart, þ.m.t. lögreglu. Stefnu UMFN varðandi kynferðislegt áreiti og kynferðislegt ofbeldi má finna hér

[Kynferdis-areiti-ofbeldi UMFN.pdf](#)



Viðbragðsáætlun við kynferðisofbeldi - [Verkærakista](#) | [Samskiptaráðgjafi](#)
([samskiptaradgjafi.is](#))

JAFNRÉTTISMÁL

JAFNRÉTTISÁÆTLUN

Jafnréttisáætlun UMFN gildir fyrir allar deildir félagsins og félagið sjálft og leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Félagið gerir ekki upp á milli barna og unglunga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis, litarháttar eða kyns. Hver einstaklingur hefur þann rétt að vera metinn að eigin verðleikum. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni. Stefna félagsins er að gæta jafnréttis í starfi sínu og leitast við að sinna til jafns kröfum kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun. Þjálfarar félagsins sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hverja viðkomandi þjálfar. Stefna félagsins er að endurspegli fjölbreytileika samfélagsins svo raddir allra heyrist.

Jafnréttisáætlun UMFN unnin í samræmi við jafnréttisáætlun ÍSÍ og Jafnréttisstofu.

[Jafnréttisáætlun-2022.pdf \(umfn.is\)](#)

PERSÓNUVERND

Njarðvík hefur markað sér persónuverndarstefnu sem hægt er að nálgast hér:

<http://www.umfn.is/wp-content/uploads/2021/10/PersonuverndarStefnaUMFN.pdf>

1. Almennar upplýsingar

Ungmennafélag Njarðvíkur kt. 570179-0209, með aðsetur að Norðurstíg 4, Reykjanesbæ (hér eftir vísað til sem „UMFN“) 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 UMFN.

Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma.

UMFN telst vera ábyrgðaraðili/vinnsluaðili í skilningi laganna og ber samkvæmt því ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu UMFN www.umfn.is og var þessi útgáfa samþykkt þann 17. mars 2021.

2. Meginreglur persónuverndar

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, sanngjörnum 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 réttind einstaklinga sem best.

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

Vinnsla persónuupplýsingar hjá UMFN fer í flestum tilfellum fram í tengslum við samþykktu félagsaðild eða á grundvelli lögmætra hagsmuna, samnings eða laga. UMFN vinnur meðal annars persónuupplýsingar um:

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Keppendur
- Viðskiptaupplýsingar

Ólíkum upplýsingum er safnað um ólíka flokka einstaklinga. Til dæmis er umfangsmeiri upplýsingum safnað um starfsmenn heldur en félagsmenn og almenning. Dæmi um upplýsingar sem við vinnum eru:

- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.
- Félagsmanna- eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Persónuupplýsingar sem við söfnum og vinnum með koma venjulega beint frá hinum skráða einstaklingi, en geta líka komið frá öðrum aðilum eins og um uppruna upplýsinganna, t.d. ef upplýsingar eru sóttar úr Nóra gagnagrunninum eða Felix gagnagrunninum.

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



4. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?

UMFN vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að UMFN og og í markaðstilgangi, til dæmis þegar við sendum fréttabréf eða markpósta, byggjum við á upphaflegu samþykki einstaklingsins sem um ræðir.

Þegar við skráum upplýsingar um félagsmenn og iðkendur innan UMFN í Felix þá gerum við það á grundvelli lögmætra hagsmuna sem felast einkum í lottógreiðslum, tölfærðivinnslu, sögulegs tilgangs að skrá í Felix. Einnig vinnum við persónuupplýsingar á grundvelli lögmætra hagsmuna vegna myndavélaeftirlits í öryggis- og eignavörslutilgangi. Í slíkum tilvikum fullvissum við okkur um það að grundvallarréttindi og frelsi skráðra einstaklinga vegur ekki þyngra en okkar hagsmunir af því að vinna upplýsingarnar.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningssambands. Það á við einkum um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja, verktaka og afreksfólk. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningssambandi á. Við kunnum einnig að vinna persónuupplýsingar um keppendur á grundvelli samnings.

Þá fer vinnsla einnig fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á okkur, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttislaga, svo sem þegar við skráum upplýsingar um kyn félagsmanna.

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

5. Miðlun

Almennt miðlum við ekki persónuupplýsingum einstaklinga sem eru skráðir hjá okkur. UMFN kann þó að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila við ákveðnar aðstæður. Til dæmis getur verið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu s.s., ÍSÍ, UMFÍ, ÍRB, Greiðslumiðlun, Advanía og Reykjanesbær. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir UMFN 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.

6. Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá UMFN 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. Meðal annars með innleiðingu ferla og verklags, sem og tæknilegra 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 UMFN tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber UMFN einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. UMFN hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

7. Varðveisla

UMFN 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. Lög sem okkur ber að fylgja eru til dæmis; lög um bókhald sem kveða á um sjö ára geymslutíma gagna, að þeim tíma liðnum er upplýsingunum eytt.

Upplýsingar sem skráðar eru um einstaklinga í gagnagrunninn Felix, 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 UMFN varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til þangað til ekki er lengur þörf á upplýsingunum.

8. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur UMFN og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: umfn@umfn.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 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 UMFN á persónuupplýsingum. Þá kunna réttindi einstaklinga að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum UMFN.

Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem virkja réttindi sín, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi til að tryggja það að upplýsingarnar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

9. Samskipti við UMFN og Persónuvernd



Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála UMFN er unnt að beina á netfangið umfn@umfn.is eða í gegnum síma 421-2895.

Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga hjá UMFN er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Upplýsingar um hvernig hafa má samband við Persónuvernd má finna á heimasíðu Persónuverndar: www.personuvernd.is.

10. Breytingar

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu nýrrar útgáfu persónuverndarstefnunnar á heimasíðu UMFN, sbr.: <http://www.umfn.is/>

UMHVERFISMÁL

UMHVERFISSTEFNA

- UMFN leitast við að halda umhverfinu hreinu og snyrtilegu hvort sem um er að ræða heimaslóðir UMFN eða á þeim stöðum sem iðkendur og/eða félagsmenn eru gestir.
- Félagið hvetur félagsmenn til endurvinnslu og endurnýtingu.
- Félagið hvetur iðkendur til að huga að umhverfi sínu.
- Félagið hvetur til sparnaðar með því að sameinast um bíla þegar sækja þarf íþróttakeppni út fyrir bæjarfélagið.
- Ruslafötur eru settar upp víða við aðstöður sínar
- Tiltekt eftir æfingar/keppnir.
- Endurnýtanleg ílát, s.s. dósir og flöskur eru flokkuð frá öðru sorpi.
- Endurnýting og endurvinnsla á sem flestum sviðum starfseminnar.
- Íþróttasvæðið er reyklaust.
- Orkusparnaður í mannvirkjum félagsins.

Þessi stefna er ekki tæmandi, í sífellt breyttu samfélagi þá aðlagar félagið sig að þeim áskorunum sem kunna að verða.

[Umhverfisstefna UMFN](#)