

## Inngangur

Í foreldrahandbókinni er farið yfir helstu atriði sem snerta foreldra, upplýsingar um hvert á að leita innan félagsins vegna ýmissa mála ásamt ábendingum um hvernig foreldrar geta komið að starfi félagsins. Ef frekari spurningar vakna er hægt að leita til stjórnar knattspyrnudeildar, yngriflokkaráðs, framkvæmdastjóra félagsins sem eða tengla í viðkomandi flokki.

## Nýr iðkandi

Þegar nýr iðkandi byrjar hjá Sindra eru nokkur atriði sem ganga þarf frá til að tryggja að foreldrar og iðkandi fái upplýsingar um starf innan félagsins, að viðkomandi sé rétt skráð/ur og gengið sé frá greiðslu æfingagjalda.

## Skráning iðkanda

Skráning fer fram hjá þjálfara. Með skráningu er iðkandi orðinn meðlimur í Sindra og getur byrjað æfingar. Að sjálfsögðu er öllum heimilt að prófa æfingar en ef iðkandi ætlar að taka þátt í starfinu, keppa á mótum o.s.frv. verður að skrá hann/hana. Afar mikilvægt er að skrá sig sem fyrst á póstlista þjálfara. Stærstur hluti samskipta milli foreldra og þjálfara sem og milli foreldra og félagsins fer fram í gegnum tölvupóst eða samfélagssíðum flokkanna.

## Greiðsla æfingagjalda

Upplýsingar um greiðslumöguleika eru hjá framkvæmdastjóra. Hægt er að greiða með greiðslukorti, með millifærslu eða koma á skrifstofu Sindra og ganga frá greiðslunni hjá framkvæmdastjóra félagsins. Minnum foreldra á að nýta sér tómstundastyrkinn.

## Upplýsingar um þjálfara/æfingatíma

Upplýsingar um þetta eru undir hverjum flokki fyrir sig á heimasíðu félagsins, [www.umfsindri.is](http://www.umfsindri.is), og einnig er hægt að fá þessar upplýsingar hjá framkvæmdastjóra eða í íþróttahúsinu. Á heimsíðu félagsins sem og hjá þjálfara er einnig hægt að fá upplýsingar um stefnu félagsins varðandi þjálfun í öllum flokkum. Lögð er rík áhersla á að hafa samræmdan ramma milli flokka þannig að starf verði eins ánægjulegt og árangursríkt og hægt er.

## Útbúnaður

Íþróttafatnaður, takkaskór (stáltakkar eru ekki leyfðir í yngri flokkum), gervigrasskór, innanhússkór, legghlífur og vatnsbrúsi. Húfur eða ennisband og vettlingar eru oft nauðsyn. Mikilvægt er að merkja föt vel.

Athugið! Dýrari útbúnaður gerir barnið ekki að betri knattspyrnumanni.

Minum á að oft er talsvert af fötum í óskilum á íþróttavellinum og í Bárinni.

## Hlutverk og skyldur foreldra

Hlutverk foreldra er afar mikið sérstaklega hjá yngstu flokkunum og viljum við því benda á nokkur atriði varðandi það. Það er grundvallaratriði að börnin okkar skemmti sér vel og hafi gaman af íþróttum. Ánægjan verður að koma fyrst á þessum árum, afreksmannahugsun kemur eftir því sem iðkendur verða eldri. Foreldrar geta aðstoðað við starf félagsins og

flokkanna á margvíslegan hátt. Það er hægt að starfa í yngri flokkaráði, starfa sem tengill eða fararstjóri á mótum, vinna á mótum sem Sindri heldur, vinna að fjáröflun o.s.frv. Þessi verkefni eiga það öll sameiginlegt að gefa mikið af sér á sama tíma og þau styðja við starf félagsins og möguleika þess til að gera betur við iðkendur þ.e börnin okkar.

**Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:**

- Berum virðingu fyrir starfi þjálfara og leyfum þeim að sinna því.
- Gagnrýnum aldrei þjálfara þannig að iðkendur heyri til.
- Hvetjum liðið á jákvæðan hátt en ekki en ekki einstaklinganna.
- Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt og keppa - Ekki þú.
- Sýndu alltaf stuðning sama hvernig gengur - mundu að það byggir upp!
- Reyndu að aðstoða við starfið eins og kostur er, það geta allir lagt sitt af mörkum.
- Vertu sjálfum þér, börnunum og félaginu til sóma á leikjum og mótum

### Samskipti innan félagsins

Í þessum kafla reynum við að taka saman hvert leita á varðandi helstu atriði sem upp geta komið varðandi samskipti innan félagsins. Ef einhverjar frekari spurningar vakna þá er hægt að leita til tengla, yngriflokkaráðs, framkvæmdastjóra eða stjórnar knattspyrnudeildar.

**Ef óánægja er með störf þjálfara:** leita skal til yngriflokkaráðs, tengla, yfirþjálfara eða stjórnarinnar. Mikilvægt er að þessir aðilar heyri af óánægju þessari ef upp kemur.

**Ef upp kemur einelti eða vandamál í samskiptum við iðkendur:** tala við þjálfara flokksins. Ef það skilar ekki árangri þá er að leita til yngriflokkaráðs, yfirþjáflara eða tengla.

**Ef upp koma spurningar varðandi greiðslu æfingagjalda:** leita til framkvæmdastjóra.

**Ef erfiðleikar eru varðandi greiðslu æfingagjalda:** leita til framkvæmdastjóra sem leitast mun við að leysa úr því, ekki er stefna Sindra að vísa iðkendum frá vegna tímabundinna erfiðleika með greiðslur.

**Ef áhugi er á að starfa sem tengill:** leita til yngriflokkaráðs .

### Félagslegi þátturinn

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem einstaklingar hópsins þurfa að samlagast hvor öðrum til að árangur náist í þjálfuninni. Félagslegi þátturinn er sá þáttur sem er oft vanræktur af þjálfurum þar sem ýmsum finnst að nóg sé fyrir iðkendur að hittast á æfingum. Félagsstarfið gerir iðkendum kleift að kynnast betur og eykur enn á gagnkvæma virðingu iðkenda. Þar sem iðkendur okkar skiptast niður í flokka munum við skipuleggja allt félagsstarf umhverfis flokkana sjálfa eða hvern aldurshóp allt eftir hvað er í boði. Reynsla sýnir að öflugt félagsstarf skapar nýja vídd í starfseminu. Fjölmargir hafa jafnvel náð að blómstra betur í félagsstarfinu en í hinu hefðbundna íþróttastarfi. Almenn félagsstarfsemi er ekki bundin við einhvern ákveðin árstíma heldur er félagsstarfið virkt allan ársins hring.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Hér að neðan eru nokkrar tillögur að skemmtunum:

- Fara í sund.
- Hafa video-kvöld
- Horfa á fótbolta saman í Sindrahúsinu

- Hafa skyndibitadag – t.d. borða pizzu saman
- Hafa spilakvöld – t.d. bingó.
- Kvöldvökur með skemmtiatriðum.
- Keppni í öðrum íþróttagreinum eða óhefðbundnum greinum
- Ferðalög.

Hér eru aðeins nokkrir möguleikar nefndir en að sjálfsögðu eru til margir fleiri. Hópefli þarf að vera hluti af þjálfunarferlinu þar sem iðkendum þarf að líða vel í íþróttum og finnast vera hluti af hópnum. Þjálfarar verða því að vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda. Tenglar deildarinnar verða ávallt til staður þegar félagsstarfið fer fram. Almenn yfirumsjón er í höndum þjálfara nema annað sé ákveðið t.d. tenglar eða yngri flokka ráð.

### Styðjum ástundun barnanna

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í knattspyrnunni og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka knattspyrnu geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar iðkandi 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.

## Hver gerir hvað hjá Sindra?

Verkaskipting hjá félaginu tekur nokkuð mið af því að mikið starf er unnið af sjálfboðaliðum og starfsmenn eru fáir. Því er verkaskipting ekki eins afmörkuð og væri ef starfsmenn væru fleiri. Erfitt er því að setja niður tæmandi lista yfir verkaskiptingu og tryggja að ekki sé fleiri en einn aðili sem kemur að ákveðnum lið(um). Gróft til tekið má skipta verkum niður á eftirfarandi hátt:

**Stjórn knattspyrnudeildar:** Hægt er að sjá stjórn deilarinnar á heimasíðu félagsins.

**Framkvæmdastjóri:** Sér um daglegan rekstur og dagleg samskipti varðandi fjármál og situr fundi deilda.

**Yngriflokkaráð:** Tengiliður milli foreldra, þjálfara og stjórnar. Heldur utan um starf yngri flokkanna..Heldur fund á hverju hausti til að kynna starf vetrarins og þjálfara. Funda einu sinni í mánuði og einn fulltrúi úr yngriflokkaráði situr að auki fundi stjórnar þegar þörf er á. 2 fulltrúar sitja í 2 ár og fara þá út en hinir 2 sitja í 4 ár en frjálst er að sitja lengur. Þetta er gert svo ekki séu allir nýjir í ráðinu og hægt sé að nýta þekkingu þeirra sem hafa setið í ráðinu.

**Tenglar:** Sjá um allt er viðkemur einstaka flokkum s.s finna fararstjóra og sjá um skipulag fyrir mót sem farið er á eða eru haldin á vegum Sindra. Sjá einnig um félagslega þáttinn þ.e. að eitthvað skemmtilegt sé gert einu sinni á hverri önn þ.e. haustönn, vorönn og sumarönn með iðkendum og þjálfara utan æfinga. Sjá um samskipti milli foreldra og þjálfara í formi tölvupósts þegar þjálfari þarf á að halda. Tenglar eiga ekki að þurfa að sjá um allt aðalstarf þeirra er að virkja aðra foreldra.

## Að starfa innan félagsins

Nokkur fjöldi foreldra vinnur fyrir félagið annað hvort einstakan flokk, á einstöku móti eða innan yngri flokka ráðs eða sem tenglar. Þetta starf er félaginu og iðkendum gríðarlega mikilvægt og grunnur að því starfi sem unnið er innan Sindra.

Eins og áður kom fram eru nokkrar leiðir fyrir foreldra að starfa innan félagsins:

- Vera liðsstjóri/fararstjóri á móti: Hægt er að sjá hér að neðan í hverju starfið felst. Sama gildir um þetta og fjáröflun eða félagslega viðburði, haldinn er fundur þar sem hægt er að skrá sig eða senda á yngriflokkaráð ef þú ert tilbúin(n) að starfa við þetta.
- Starfa sem tengill: Tenglar eru skipaðir í byrjun starfsárs þ.e. í september og eru verkefni þeirra nokkur. Þau helstu eru að ákveða með þjálfara á hvaða mót er farið, skipuleggja þátttöku á stærri mótum, skipuleggja fjáröflun og ákveða félagslega viðburði með þjálfara. Ekki er þar með sagt að tenglar geri allt sjálfir heldur fá þeir gjarnan fleiri til aðstoðar við skipulagningu. Einnig eru tenglar tengiliðir varðandi það að fá foreldra í flokknum til að starfa við stærri viðburð s.s. stærri mót og slíkt.

Strax í yngri flokkum er mikil þörf fyrir aðstoð foreldra. Mælt er til þess að börn yngri en 10 ára fari ekki án foreldris eða forráðamanna á mót. Það er ekki hægt að ætlast til að þjálfari beri einn ábyrgð á öllum börnum í flokknum. Lögð er áhersla á að ekki sé farið á mót án lágmarks fjölda fararstjóra.