

Í upphafi hvers starfsárs í september skulu foreldrar skipa 2-4 tengla í hverjum yngri flokka Sindra.

## Hlutverk tengla

1. 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.
2. 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.
3. Sjá um samskipti milli foreldra og þjálfara í formi tölvupósts þegar þjálfari þarf á að halda .
4. Eru tengiliður milli iðkenda, þjálfara, foreldra og yngri flokka á döð.
5. Sjá um allan undirbúning móta sem farið er á í samráði við þjálfara, sjá um allt nema skráningu á mót.
6. Virkja sem flesta foreldra til starfa í flokknum, sérstaklega í kringum ferðalög, því margar hendur vinna létt verk.

## Almennt til foreldra

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttir barna og unglunga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu því ættum við sem foreldrar ættum ávallt að hafa hugfast að :

1. Barnið þitt er í íþróttum á eigin forsendum, foreldrum hættir til að gleyma því.
2. Hvetja barnið til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
3. Það er þitt hlutverk að hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna.
4. Þú ert barninu fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust.
5. Þú átt að styðja og hvetja öll börn og ungmenni, ekki bara þín eigin.
6. Mikilvægt er að foreldrar séu jákvæðir bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
7. Látið aðeins jákvæð og hvetjandi orð frá ykkur fara á meðan leik stendur..
8. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
9. Spyrja barnið hvort æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
10. Sýna starfi félagsins virðingu.
11. Vera virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur.
12. Standa saman um fjáraflanir og félagastarf í yngri flokkum.
13. Leggja okkar að mörkum til að íþróttaiðkun barna okkar verði raunveruleg forvörn gegn óheilbrigðum lífsháttum.
14. Mæta stundum á æfingu eða leiki þegar við getum. Það virkar hvetjandi fyrir barnið, líka þegar það eldist.
15. Hættum ekki að styðja börnin okkar þegar þau komast upp úr yngri flokkum þau þurfa jafnvel meira á okkur að halda þegar þau eldast.
16. Vera góð fyrirmynd fyrir börnin með jákvæðri framkomu og virðingu gagnvart þjálfaranum, dómáranum og liði andstæðinganna.
17. Hrósi er ein besta leiðin til að byggja upp sjálfstraust, forðumst að setja pressu á barnið hvað varðar frammistöðu þess.
18. Keppnisdagur er alltaf hátíðisdagur, sama hvernig leikurinn fer.

## Pátttaka á mótum

Stór hluti af starfi flokkanna er þátttaka á mótum. Þessi mót eru allt frá því að vera 2-3 klukkustunda löng upp í það að vera 4 daga löng og fela í sér gistingu. Mismunandi er fyrir hvern flokk hvernig þessu er háttað og miðast eftirfarandi upplýsingar nokkuð við knattspyrnudeild. Fyrir hvert lengra mót er ákveðinn undirbúningur sem þarf að eiga sér stað. Nokkur atriði sem vinna þarf að eru:

1. Skipa fararstjóra sem stýrir undirbúningi fyrir mótið, en hann sér til þess að nefndir séu skipaðar, liðsstjórar fái og er tengiliður við mótshaldara ásamt þjálfara. Á mótsstað situr fararstjóri fararstjórafundis þar sem farið er yfir dagskrá móts, breytingar og önnur atriði sem upp koma.
2. Það þarf að fá foreldra til að vera liðsstjóra og er fjöldi mismunandi eftir aldri iðkenda. Í yngstu flokkunum eru vanalega 2 foreldrar alltaf með hverju liði. Liðsstjórar fylgja liðum meðan á keppni stendur og sjá um að mætt sé á réttum tíma í leiki, í mat osfrv.
3. Matarnefnd kaupir mat/nesti fyrir mótið. Mismunandi er eftir mótum hversu mikið þarf að útvega, þetta er allt frá því að útbúa nesti fyrir daginn og kvöldhressingu til þess að útdeila nesti sem er innifalið á mótum. Einnig sér nefndin um að útvega hluti eins og samlokugrill, brúsa, bretti, hnífa, hraðsuðuketil og slíkt.
4. Varðandi rútuferðir hefur þjálfari oftast milligöngu um það við framkvæmdastjóra.
5. Gott er að taka með fána Sindra og Sindratattú. Hægt að nálgast hann hjá framkvæmdastjóra. Minnum sérstaklega á að skila fánunum hreinum.
6. Hafa sjúkrakassa með og einnig upplýsingar um ofnæmi, óþol og slíkt hjá iðkendum. Það er á ábyrgð foreldra að láta liðsstjóra/fararstjóra fá slíkt. 7. Ef rigningarspá er, er gott að taka með þurrkgrind, aðstaða til fataþurrkunar getur verið misjöfn.

**Að lokum er rétt að minna á mikilvægi þess að ganga vel um rúturnar og skila þeim hreinum og einnig þarf að fylla á bensíntankinn.**

## Minnislisti fyrir foreldra í keppnisferðum

Hægt er að notast við meðfylgjandi minnislista fyrir hvað fara þarf með í keppnisferðir. Að sjálfsögðu er nokkur munur á þessu eftir aldri keppenda en grunnurinn er sá sami.

Utanyfirfatnað til skiptanna

Nærfatnað 4-5 stk

4-5 pör af sokkum

Sindrakeppnistreyju

Sindrakeppnisstuttbuxur

Rauða fótboltasokka ( gott að hafa nokkur pör til skiptanna og hafa þá merkta)

Regngalla,

Flíspeysu,

Sindra galla

Takkaskó

Legghlífur

Handklæði

Tannbursta, tannkrem

Sundföt

Venjulega skó ( ekki takkaskó )

Vettlinga, húfu

Bakpoka ( til að geyma sundföt, smálegt dót )

Spil, bækur, blöð

Dýnu

Sæng eða svefnpoka

Kodda

Vatnsbrúsa

**Munið að merkja alla hluti með nafni iðkanda/síma og látið krakkana vera með þegar pakkað svo þau viti hvar hlutirnir eru og hvað var tekið með!**

**Af gefnu tilefni minnum við einnig á að símar og önnur raftæki eru ekki leyfð í ferðum Sindra. Börn geta fengið að hringja hjá þjálfara ef ná þarf í foreldra. Ástæða þessa er aðallega sú að erfitt er fyrir tengla og þjálfara að halda utan um allt svo ekkert týnist. Svo er líka gaman fyrir börnin að kynnast hvert öðru betur heldur en að hver sé í sínu horni með ipod eða dvd spilara.**