

FORELDRAHANDBÓK

FIMLEIKADEILDAR SINDRA



Efnisyfirlit

Inngangur.....	3
Stjórn og þjálfarar veturinn 2013-2014.....	4
Hlutverk og skyldur foreldra.....	5
Hlutverk tengla.....	6
Þátttaka á mótum.....	7
Almennt til foreldra.....	8
Almennt til iðkenda.....	9
Samkipti innan fimleikadeildarinnar.....	10
Æfingagjöld veturinn 2013-2014.....	11

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.

Handbókin er hugsuð sem hjálpartæki fyrir deildina og þarf því að vera í stöðugri endurskoðun þar sem ýmsar breytingar geta átt sér stað innan deildarinnar. Handbók þessi er unnin með það að markmiði að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma. Umgjörðina nýta stjórnendur, þjálfarar, iðkendur, foreldrar og aðrir félagsmenn sem viðmið til að vinna eftir. Með því að setja hana fram fyrir alla hópa er lagður grunnur að eflingu deildarinnar og vellíðan iðkenda. Fyrirsjáanlegt er að með slíku markvissu uppbyggingarstarfi, þar sem allir stefna að sama markmiði, sé hægt að styrkja stoðir deildarinnar og efla hana enn frekar.

Fimleikadeildin leggur áherslu á að hafa mikla fjölbreytni í starfi deildarinnar þar sem boðið er upp á fimleika fyrir alla, stelpur og stráka, byrjendur og lengri komna.

Ef frekari spurningar vakna er hægt að leita til stjórnar fimleikadeildar eða tengla í viðkomandi flokki.

Stjórn og þjálfarar fimleikadeildar Sindra veturinn 2013-2014

Stjórn fimleikadeildar Sindra:

Í stjórn sitja tveir fulltrúar hverju sinni. Annar starfar sem gjaldkeri en hinn starfar sem formaður. Stjórn er kosin á aðalfundi sem haldin er árlega. Stjórnin sér um rekstur deildarinnar, s.s. þjálfaramál, launamál og allt er viðkemur fimleikadeildinni. Stjórnin sér um að halda fund þar sem valdir eru tenglar fyrir hvern flokk. Einnig heldur stjórnin aðalfund og skilar inn ársskýrslu til framkvæmdastjóra. Stjórnin hefur samráð við þjálfara varðandi starf deildarinnar.

Formaður: Hulda Björk Svansdóttir lukkaskvans@gmail.com (6905770)

Gjaldkeri: Ingibjörg Guðmundsdóttir ingibjorgg@simnet.is (8468085)

Yfirþjálfari: Einar Smári Þorsteinsson einzi8@gmail.com (8689880)

Þjálfari: Hanna Guðrún Kolbeins
Þjálfari: Ragnar Magnús Þorsteinsson
Þjálfari: Kristey Lilja Valgeirsdóttir
Þjálfari: María Hjördís Karlsdóttir
Þjálfari: Guðrún Kristín Stefánsdóttir
Þjálfari: Inga kristín Kristjánsdóttir
Þjálfari: Sigrún Salka Hermannsdóttir
Þjálfari: Arney Bragadóttir

Hlutverk og skyldur foreldra

Hlutverk foreldra er afar mikilvægt og geta foreldrar aðstoðað við starf deildarinnar á margvíslegan hátt. Það er hægt að starfa sem tengill eða fararstjóri á mótum, vinna á mótum sem deildin heldur, vinna að fjáröflun o.s.frv. Foreldrar geta aðstoðað fimleikadeild við að efla félagsstarfið, allan aðbúnað og aðstöðu deildarinnar, þannig að deildin og íþróttin eflist og blómstri. Því er vert að hlúa vel að öllu skipulagi sem varðar aðkomu forráðamanna. Nýjar rannsóknir benda til þess að einn mikilvægasti þáttur forvarna sé styrkur foreldastarfsins í félögum og deildum. Eftir því sem innbyrðis tengsl þeirra eru meiri, þeim mun betra. Mikilvægt er því að efla foreldrastarf, sjálfbóðaliðun og aðkomu forráðamanna að starfi deildarinnar og félagsstarfinu.

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 hópinn á jákvæðan hátt en ekki bara einstaklingana.
- 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 deildinni til sóma á mótum.

Að starfa innan deildarinnar

Þeir foreldrar sem vinna fyrir félagið geta starfað sem tenglar, fararstjórar eða verið í stjórn. Þetta starf er félaginu og iðkendum gríðarlega mikilvægt og grunnur að því starfi sem unnið er innan deildarinnar.

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

1. Vera fararstjóri á móti: Sama gildir um þetta og fjáröflun eða félagslega viðburði, haldinn er fundur þar sem hægt er að skrá sig einnig er hægt að senda tölvupóst á stjórnina ef þú ert tilbúin(n) að starfa við þetta.

2. Starfa sem tengill: Tenglar eru skipaðir í byrjun starfsárs þ.e. í september og eru verkefni þeirra nokkur. Þau helstu eru að skipuleggja þátttöku á mótum, skipuleggja fjáröflun og ákveða félagslega viðburði. Ekki er þar með sagt að tenglar geri allt sjálfir heldur fá þeir gjarnan fleiri til aðstoðar við skipulagningu. Einnig eru tenglar tengiliðir varðandi að fá foreldra í flokknum til að starfa við viðburð s.s. fjáraflanir, mót og slíkt.

Í upphafi hvers starfsárs í september skulu foreldrar skipa 2 tengla í hverjum flokki .

Hlutverk tengla

- 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 og vorönn með iðkendum og þjálfurum utan æfinga.
- Eru tengiliður milli iðkenda, þjálfara, foreldra.
- Sjá um allan undirbúning móta sem farið er á í samráði við þjálfara.
- Virkja sem flesta foreldra til starfa í flokknum, sérstaklega í kringum ferðalög.

Þátttaka á mótum

Stór hluti af starfi flokkanna er þátttaka á mótum. Misunandi er hve löng mótin eru en oft fela þau í sér gistingu. Fyrir hvert mót er ákveðinn undirbúningur sem þarf að eiga sér stað. Nokkur atriði sem vinna þarf að eru:

1. Það þarf að fá fararstjóra til að halda utan um hópinn á mótinu og er fjöldi fararstjóra mismunandi eftir aldri iðkenda. Gott er að miðast við 2 foreldra með hverjum flokki. Fararstjórar fylgja liðum meðan á keppni stendur og sjá um að mætt sé á réttum tíma í upphitun, í mat o.s.frv.
2. Sjá um matarkaup/vallarnesti. Fararstjóri getur sjálfur séð um þetta eða þá fengið aðra foreldra til liðs við sig.
3. Gott er að hafa upplýsingar um ofnæmi, óþol og slíkt hjá iðkendum. Það er á ábyrgð foreldra að láta liðsstjóra/fararstjóra fá slíkt.

Minnislisti fyrir foreldra í keppnisferðum.

Hægt er að notast við meðfylgjandi minnislista yfir hvað fara þarf með í keppnisferðir. Að sjálfsögðu er listinn ekki tæmandi og munur er á þessu eftir aldri keppenda en grunnurinn er sá sami.

-Handklæði

-Tannbursti, tannkrem

-Sundföt

-Hárbursti

-Hárteygjur og spennur

-Bakpoki (til að geyma sundföt, smálegt dót)

-Dýna

-Sæng/svefnpoki/koddi

-Vatnsbrúsi

-Fimleikabolur/Sindragalli

-Spil/bækur/blöð

-Aukaföt

Munið að merkja alla hluti með nafni iðkanda og símanr. Gott er að láta krakkana vera með þegar pakkað er svo þau viti hvar hlutirnir eru og hvað tekið var með! Símar og önnur raftæki sem börnin fá að hafa með í ferðir eru á þeirra ábyrgð. Gott er að hafa hugfast að ganga vel um rúturnar og skila þeim hreinum.

Almennt til foreldra

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

- Barnið þitt er í íþróttum á eigin forsendum, foreldrum hættir til að gleyma því.
- Hvetja barnið til þátttöku í íþróttum.
- Það er þitt hlutverk að hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna.
- Þú ert barninu fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust.
- Þú átt að styðja og hvetja öll börn og ungmenni ekki bara þín eigin.
- Mikilvægt er að foreldrar séu jákvæðir bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
- Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
- Spyrra barnið hvort æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, árangurinn er ekki alltaf aðalatriðið.
- Sýna starfi félagsins virðingu.
- Vera virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur til að koma eigin skoðunum á framfæri.
- Standa saman að fjáröflunum og félagastarfi flokkanna.
- Leggjum okkar að mörkum til að íþróttaiðkun barna okkar verði raunveruleg forvörn gegn óheilbrigðum lífsháttum.
- Mæta stundum á æfingu eða mót þegar við getum. Það virkar hvetjandi fyrir barnið, líka þegar það eldist.
- Vera góð fyrirmynd fyrir börnin með jákvæðri framkomu gagnvart þjálfaranum.
- Hrós er ein besta leiðin til að byggja upp sjálfstraust, forðumst að setja pressu á barnið hvað varðar frammistöðu þess.

Góðir siðir fyrir iðkendur fimleikadeildar Sindra

1. Ég er stundvís og mæti tímalega á æfingar
2. Ég er jákvæður gagnvart öðrum iðkendum og mæti með góða skapið á æfingar og mót.
3. Ég mótmæli ekki því sem þjálfarinn segir.
4. Ég kem kurteislega fram við aðra iðkendur og þjálfara. Ég nota ekki ljótt orðbragð, því ég vil að aðrir komi vel fram við mig.
5. Ég legg mig alltaf 100 % fram.
6. Ég þarf bæði að kunna að vinna og tapa.
7. Ég hjálpa liðsfélögum eins og ég get á æfingum, á mótum, utan vallar sem innan.
8. Ég baktala ekki aðra iðkendur eða þjálfara.
9. Ég geng vel um búningasklefa og íþróttasali bæði á Höfn, sem og annars staðar.
10. Ég geng líka vel um bíla, rútu og þar sem ég gisti þegar ég er í keppnisferðalögum með Sindra.
11. Ég ber virðingu fyrir Sindra búningnum.
12. Ég fer vel með eignir fimleikadeildarinnar t.d. dýnur og annað slíkt.
13. Ég hjálpa til við að ganga frá eftir æfingar.
14. Ég er í íþróttum fyrir sjálfan mig, af því að það er hollt og skemmtilegt.
15. Ég reyni alltaf að vera félaginu og mínum nánustu til sóma, innan vallar sem utan.
16. Ég ber virðingu fyrir fararstjóra/þjálfara og hlýði fyrirmælum þeirra í keppnis- og æfingaferðum.
17. Ég æfi hópíþrótt, **allir í hópnum eru jafn mikilvægir.**
18. Eldri iðkendur skulu ávallt vera fyrirmynd yngri iðkenda.
19. Eldri iðkendur skulu forðast og náíð samneyti og samskipti við þjálfara sinn.

Samskipti innan fimleikadeildarinnar

Upplýsingar um hvert leita skal varðandi ýmis atriði sem upp geta komið varðandi samskipti innan deildarinnar. Ef einhverjar frekari spurningar vakna þá er hægt að leita til tengla, þjálfara eða stjórnar fimleikadeildarinnar.

-Ef óánægja er með störf þjálfara: leita skal til tengla, 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 tengla eða stjórnar.

-Ef upp koma spurningar varðandi greiðslu æfingagjalda: leita til gjaldkera. Hægt er að greiða fimleikagjöldin með millifærslu, kreditkorti eða fá seðil sendan í heimabanka. Minnum foreldra á að nýta sér tómstundastyrkinn.

-Ef erfiðleikar eru varðandi greiðslu æfingagjalda: leita til gjaldkera sem leitast mun við að leysa úr því.

-Ef áhugi er á að starfa sem tengill: leita til stjórnarinnar.

-Ef þið hafið hugmynd(ir) um fjáröflun/æfingar/félagslega viðburði eða eitthvað annað tengt starfinu: leita til tengla sem taka þetta áfram í samráði við þig og þjálfara.

Að lokum viljum við benda á heimasíðu fimleikadeildarinnar www.umfsindri.is sem enn er verið að vinna í en stefnt er að því að síðan verði komin í fulla notkun með haustinu.

Hlökkum til farsæls samstarfs með ykkur á komandi vetri!

Kveðja, Stjórn og þjálfarar fimleikadeildar Sindra.

Æfingagjöld – veturinn 2013-2014

Hópur

Leikskólahópur (laugardagar)	9.900 kr.
Leikskólahópur (laugardagar + miðvikudagar)	14.500 kr.
1. – 2. Bekkur (mánud./miðvikud./föstud.)	18.500 kr.
1. – 5. Bekkur strákar (mánud./miðvikud./föstud.)	18.500 kr.
3. bekkur (mánud./miðvikud./föstud.)	28.000 kr.
4. - 5. bekkur (mánud./miðvikud./föstud./laugard.)	39.000 kr.
6. – 9. Bekkur strákar (mánud. og miðvikud.)	18.500 kr.
6. bekkur (mánud./miðvikud./föstud./laugard.)	42.000 kr.
7. – 10. Bekkur (mánud./miðvikud./föstud./laugard.)	45.500 kr.

Gjaldkeri sér um að senda tölvupóst til foreldra í upphafi hverjar annar með upplýsingum um æfingagjöld og greiðslufyrirkomulag.

Deildin áskilur sér rétt til þess að vísa iðkendum frá æfingu ef æfingagjald þeirra hefur ekki verið greitt (eða um það samið) innan 6 vikna frá upphafi annar.