

Fyrirmyndarfélag ÍSÍ

HANDBÓK



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Úrdráttur úr sögu Aðalstjórnar KR	3
1. Skipulag félagsins	4
1.1 Skipurit Knattspyrnufélags Reykjavíkur	4
1.2. Hlutverk, markmið og gildi félagsins	5
1.3. Ungt fólk	7
2. Umgjörð þjálfunar og keppni	8
2.1. Umgjörð	8
2.2. Námskrá	8
2.3. Keppni miðað við yngri flokka félagsins	8
3. Fjármálastjórn	9
3.1. Bókhald	9
3.2. Laun	9
3.3. Þjálfaralaun	9
3.4. Fjárhagsáætlun	9
4. Þjálfaramenntun	10
4.1 Þjálfaramenntun	10
4.3 Fundir	10
4.4. Hlutverk þjálfara	10
4.5. skyldur stjórnar gagnvert þjálfara og stuðningur	10
5. Áætlun um félagsstarf	11
6. Foreldraráð	12
6.1 Brot af Starf, markmiðum og skyldur foreldraráða félagsins.	12
7. Fræðsla og forvarnir	13
7.1 Forvarnagildi íþróttar	13
7.2. Stefna í fræðslumálum	13
7.3. Stefna í forvarnarmálum	13
7.4 Hollir lífshættir	14
7.5. Álagsmeiðsli	14
7.6. Átröskun	14
7.7. Vinátta, virðing og samskipti	14
7.8. Einelti	14



7.9 Kynferðislegt ofbeldi.....	15
8. Jafnréttismál.....	16
8.1 Stefna.....	16
8.2 Bókhalð.....	16
9. Umhverfismál.....	17
9.1. Stefna.....	17



Inngangur

Þessi handbók er gerð fyrir alla þá er koma að starfi félagsins. Hún á að vera upplýsingabók og viðbót við þá handbók sem KR gaf út árið 2012 og hægt er að finna á heimasíðu félagsins. Handbókin er ekki síður ætluð fyrir stjórnarfólk, þjálfara og í raun allt starfsfólk í ráðum og nefndum eða alla þá aðila sem með einum eða öðrum hætti koma að starfsemi félagsins. Til þess að geta með auðveldum hætti nálgast allar upplýsingar á einfaldan hátt um starfsemi KR og hvar þær eru að geyma. Allar þær upplýsingar sem í handbókinni eru og vitneskja fyrrgreindra aðila um þær auka líkur á því að allir stefni í sömu átt að bættu umhverfi sérstaklega barna og unglinga í Vesturbænum. KR varð fyrirmyndarfélag ÍSÍ í nóvember 2009. Ákveðið var að fara í endurgerð á handbók og fá nýtt samþykki ÍSÍ fyrir félagið.

Úrdráttur úr sögu Aðalstjórnar KR

Enda þótt Knattspyrnufélag Reykjavíkur haldi upp á eitthundrað og nítján ára afmæli sitt um þessar mundir og státi af langri sögu, þar sem hundruð og þúsundir einstaklinga hafa komið við sögu við stjórn félagsins og deilda, má það merkilegt teljast að ekki nema níu menn hafa gegnt formennsku í KR, þar af aðeins fjórir í 63 ár. Fyrsti formaður KR var Þorsteinn Jónsson 1912 var Benedikt G. Waage kosinn formaður en hann gegndi embætti í aðeins eitt ár Árni Einarsson var kjörinn formaður 1913 og gegndi hann embætti til ársins 1920. Gunnar G. Schram var kjörinn formaður 1920 og sat í þrjú ár . 1923 tekur Kristján L . Gestsson við en hann hafði setið í stjórn frá árinu 1921, enginn varaformaður var á þessum tíma. Guðmundur Ólafsson tekur við stjórnartaumunum árið 1932 hann sagði afsér tveimur dögum síðar vegna deilumáls við ÍSÍ um hlutgegni knattspyrnumanns í öðrum aldursflokki. Erlendur Ó Pétursson tók þá við og gegndi embætti formanns til í eitt ár eða þar til 1933 að Guðmundur var endurkjörinn. Á þessum árum sat mikill fjöldi KR-inga í aðalstjórn þar sem mannaskipti voru tíð en meðal þeirra sem lengst sátu sem meðstjórnendur má nefna Eirík S. Bech sem var stjórnarmaður í 8 ár. Sigurjón Pétursson var lengi ritari stjórnar og auk þess má nefna Harald Ágústsson og Sigurð Ólafsson. Erlendur Ó. Pétursson varð aftur formaður í október 1934 án þess þó að hafa hlotið kjör um það, en 20. október þetta sama ár hafði Jón H. Leós verið kjörinn formaður en að þeirri kosningu lokinni neitaði Jón að taka að sér formennsku. Var þá lagt til af Kristjáni L. Gestssyni að Erlendur tæki við og sat hann til 1958.

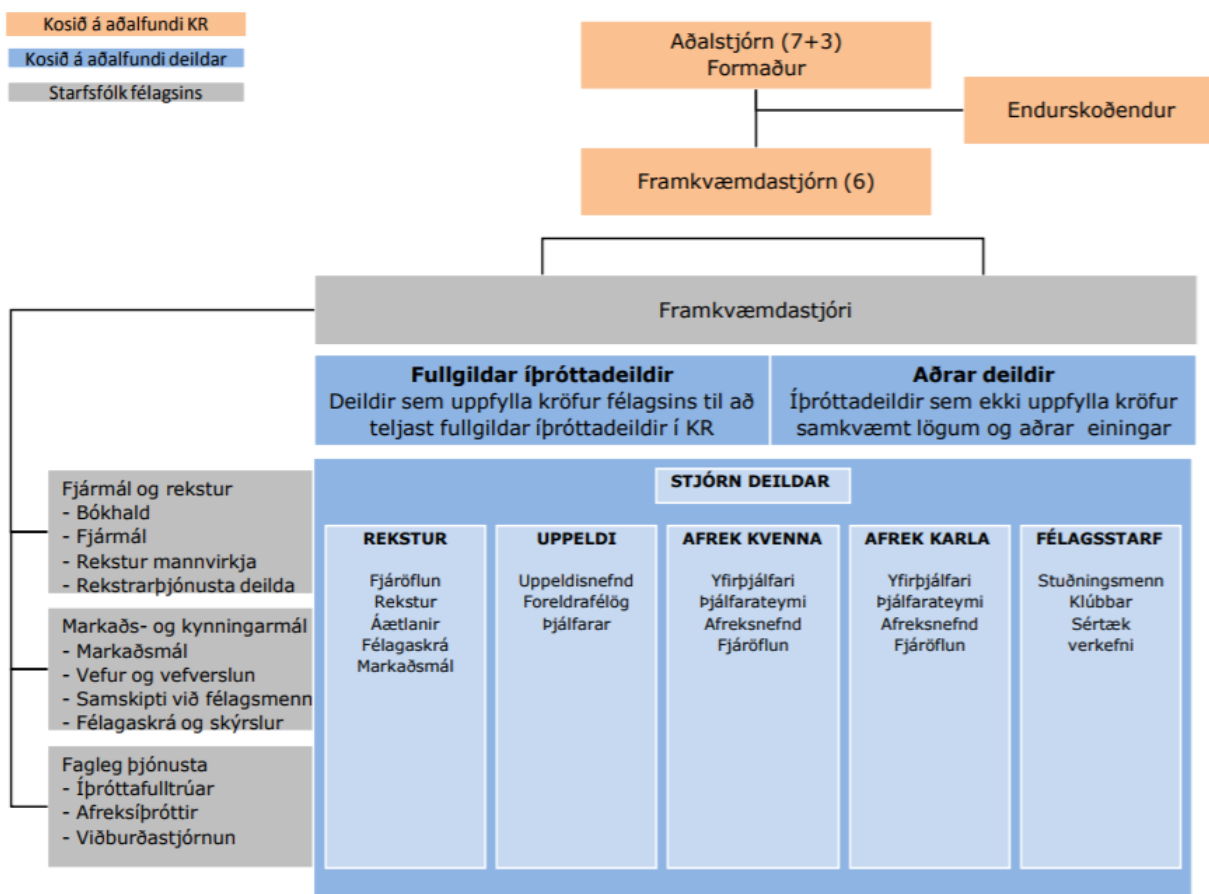
Árið 1948 er stjórnskipan félagsins breytt verulega, stofnaðar eru deildir með sjálfstæðan fjárhag. Breytti það allmiklu um störf aðalstjórnar þegar ábyrgðin á starfi og keppni í hverri íþróttagrein færðist til deildarstjórnanna.

Einar Sæmundsson tók við af Erlendi Ó. Péturssyni þegar hinn síðar nefndi fell frá. Einar hafði verið varaformaður með Erlendi frá 1948. Sveinn Jónasson tók við formennsku árið 1975. Kristinn Jónsson tekur við af Sveini Jónssyni árið 1991. Guðjón Guðmundsson tekur við formennsku af Kristni árið 2003 hann sat í embætti til ársins 2013 þá tók við núverandi formaður Gylfi Dalmann Aðalsteinsson.



1. Skipulag félagsins

1.1 Skipurit Knattspyrnufélags Reykjavíkur



Félagið samanstendur af stjórnnum, nefndum, vinnuhópum, launuðu starfsfólki, iðkendum, foreldrum og forráðamönnum ásamt almennum félagsmönnum.

Skipurit hér fyrir ofan sýnir grunnatriðin í uppbyggingu og skipulagi félagsins í heild. Gert er grein fyrir einstökum einingum, verkefnum þeirra og ábyrgð í Handbók KR á heimasíðu félagsins https://www.kr.is/wp-content/uploads/2014/11/handbok_ver1.2.pdf, á bls. Nr. Níu til og með 29. Þar er ítarlega fjallað um starfsvið stjórnna og verkaskiptingu á milli launaðra starfsmanna og sjálfboðaliða.

Skipurit á næstu síðu sýnir skipurit Stærri íþróttadeilda innan félagsins og hvernig skipting er á milli sjálfboðaliða og starfsfólks



Stjórnir deilda skipa almennt fimm aðilar sem skipta með sér verkum, Körfuknattleiksdeild er þó með sjö aðila í stjórn og Knattspyrnudeild með níu. Það eru tvær stærstu deildir félagsins.



Upplýsingar um skipan stjórnar hverju sinni er hægt að nálgast á heimasíðu KR www.kr.is undir flípanum „um deildina“ og hjá Aðalstjórn á forsíðu félagsins undir „um félagið“. Þar má líka nálgast upplýsingar um starfsmenn félagsins hverju sinni.

1.2. Hlutverk, markmið og gildi félagsins

Hlutverk KR

Knattspyrnufélag Reykjavíkur, KR er samofið íslensku samfélagi, elsta íslenska knattspyrnufélagið og gegnir lykilhlutverki í íslensku íþróttahreyfingu.

KR starfrækir metnaðarfullt, faglegt og fjölbreytt íþróttastarf m.a. knattspyrnu sem og öðrum greinum með heilbrigði og vellíðan að leiðarljósi og markmiði að ná úrvals árangir í afreks og uppeldisstarfi.

“Einu sinni KR-ingur alltaf KR-ingur er lífssýn sem félagið ræktar meðvitað og skapar þannig mikil lífsgæði og eftirsóknarvert samfélag þar sem ríkir gleði og stolt.



Markmið félagsins

Uppeldisleg markmið:

Lykilmarkmið félagsins er snúa að iðkendum eru :
Líkamleg færni – Félagssleg færni – Andleg færni

Að iðkandi geti tileinkað sér:

- Heilbrigðan og árangursríkan lífsstíl
- Gott sjálfstraust og góða sjálfsmynd
- Virðingu fyrir sjálfum sér, örðum og félaginu sínu
- Reglusemi og heilbriggt lífverni
- Viðhorf, vinnubrögð og hugarfar til árangurs í hverju því sem þeir taka sér fyrir hendur.
- Að börn og unglingar fái viðfangsefni við hæfi.

Stuðla að jákvæðri þátttöku foreldra og skýra verkaskiptingu milli foreldra, þjálfara og stjórnenda.

Íþróttalega og árangursleg markmið

- Að fullgildar deildir KR uppfylli kröfur félagsins um framúrskarandi og metnaðarfullt starf.
- Að hafa lið og keppendur í fremstu röð og ávalt í toppbaráttu
- Að hafa bestu fánlegur þjálfara m.t.t fagmennsku, hæfni og metnaðar.
- Byggja markvisst upp afreksfólk innan félagsins og laða efnilegt íþróttafólk að KR.

Nánari útlistun á markmiðum KR sem félags er hægt að sjá á bls. 38 og 39 í handbók félagsins sem hægt er að nálgast inni á heimasíðu

- https://www.kr.is/wp-content/uploads/2014/11/handbok_ver1.2.pdf

Gildi KR

Í allri framgöngu, starfi og samskiptum sína á milli, við félag og mótherja, í keppni, utan vallar og innan Hafa KR-ingar eftirfarandi gildi að leiðarljósi:

Metnaður

- KR-ingar eru stoltir og hafa metnað til að vera í farabroddi farmsækinnna íþróttafélaga og ná framúrskarandi árangri í öllu starfi félagsins.

Fagmennska

- KR-ingar nota alltaf þá bestu menntun, hæfni og þekkingu sem tileið á hverjum tíma í þjálfun, stjórnun og rekstri.

Virðing

- KR-ingar vinna að jafnrétti kynjanna og koma ávalt fram af virðingu hver sem þeir eru

Gleði

- Gleði, ánægja, skemmtilegur félagsskapur og jákvæð hvatning eru lykilatriði í starfi KR
- Það er gaman að vera KR-ingur.



1.3. Ungt fólk

Í flestum deildum félagsins eru sérstök barna og unglíngaráð sem starfa náið með stjórnnum deilda. Eins og segir í stefnu félagsins þá er KR sjálfsgæður, mikilvægur og skemmtilegur hluti af æsku Vesturbæinga. Með sýnilegum áhrifum á heilbrigði þeirra og vellíðan.

Lögð var fram og samþykkt ályktun í þessu sambandi á fundi Aðalstjórnar þann 15. september 2009 og var hún svo hljóðandi.

Aðalstjórn samþykkir að vinna að því að uppfylla kröfur til fyrirmyndarfélags ÍSÍ um þátttöku fulltrúa unga fólksins í stjórnnum félagsins. Frá þeim tíma sem þetta var samþykkt hefur ungt fólk átt sinn talsmann á aðalfundi félagsins og hafa fulltrúar hist nokkrum sinnum fyrir hvern aðalfund til þess að setja saman efni og ræða um félagið og starf þess.

Þetta hefur íþróttafulltrúi séð um að sé framfylgt hvert ár.

Frá árinu 2009 hefur ungmennaráð sem skipað er ungu fólki úr ýmsum deildum félagsins starfað. Þetta ráð hefur haft áheyrnarfulltrúa á aðalfundi félagsins ár hvert. Ráðið kemur fram með sína skoðanir og upplifanir á því að vera ung manneskja í KR. Eins kemur fram þeirra sjónarmið á ýmsum þáttum félagsins þá bæði hvað betur mætti fara og hvað vel er gert. Í ráðinu sitja hverju sinni 3 - 4.

Einstaka ár hefur þurft að gera hlé á starfi þessa ráðs þar sem ekki hafa fengist aðilar til þess að sitja í því, það er ítrekað ár hvert af íþróttafulltrúa. sem skipar í þetta ráð fyrir hönd aðalstjórnar.



2. Umgjörð þjálfunar og keppni

2.1. Umgjörð

KR hefur í starfi sínu haft stefnu ÍSÍ í Barna og unglunga íþróttum að markmið og hefur þessi stefna verið kynnt í öllum deildum félagsins.

2.2. Námskrá

Árið 2003 kom út íþróttanámskrá hjá KR í samstarfi við IBR og afhent var í allar deildir það ár og kynnt öllum deildum, námskrá þessa er hægt að nálgast hjá Íþróttafulltrúa.

Frá því að þessi námskrá var gefin út hafa deildir og félagið sjálft gefið út uppfærðar handbækur m.a. KR-ingurinn í samstarfi við IBR. <https://www.kr.is/kr-ingurinn-2>

Aðalstjórn sem gaf út Handbók KR árið 2012 og finna má inni á heimasíðu félagsins.

https://www.kr.is/wp-content/uploads/2014/11/handbok_ver1.2.pdf

Kennsluskrár deilda eiga að samrýmast þeirri framsetningu sem fram kemur í riti félagsins KR-ingurinn

2.3. Keppni miðað við yngri flokka félagsins.

Hjá Aldurhópnum fjöggra til tíu ára eru m.a. helstu markmið í keppnum þessi.

Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.

Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni .

Börnunum skal innrætt það að úrslit í keppni skipti ekki máli.

Það eina sem þau eiga að stefna að sé að gera eins vel og þau geta, það sé markmiðið, sigur eða tap er aukaatriði.

Verðlaun í þessum aldurshópi

Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.



3. Fjármálastjórn

3.1. Bókhald

Bókhald þeirra deilda sem starfrækja meistaraflokka svo sem knattspyrnudeild og körfuknattleiksdeild aðskilja sitt bókhald. Hægt er að sjá með einföldum hætti hvernig rekstur skiptist í bókhaldi deilda.

Bókhald fyrir allar deildir er fært á sameiginlegri skrifstofu þar sem aðalstjórn KR hefur góðan og greiðan aðgang að öllum upplýsingum og yfirsjón ef þess gerist þörf.

3.2. Laun

Þegar laun þjálfar eru ákveðin er menntun það sem horft er á fyrst og fremst, launa munur kynja er ekki til í KR. Mismunur er á launum á milli þjálfara og er það eingöngu vegna stærð flokka og / eða menntun þjálfara ásamt því hve margir tímar liggja að baki æfinga þ.e.a.s. fjöldi æfinga á mánuði.

3.3. Þjálfaralaun - launþegar / Verktakar.

Alls staðar þar sem því er viðkomið eru þjálfarar launþegar en ekki verktakar.

Í mörgum tilfellum óska þjálfarar eftir því að vera verktakar og hefur félagið ávalt orðið við þeim óskum.

Skrifstofa KR aðstoðar með uppgjör og eða skattamál verktaka sé þess er óskað. Fjármálastjóri KR hefur yfir umsjón með því. Þegar þjálfarar verða verktakar þá er farið yfir hvort ekki sé fullkomin skilningur á því hvað það þýðir og hver ábyrgð er gagnvart skattayfirvöldum. Einblöðungur er afhentur samhliða samningagerð við þá þjálfara sem fá verktakagreiðslu með öllum upplýsingum um þá ábyrgð.

3.4. Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlanir fyrir KR aðalstjórn og allar deildir félagsins eru lagðar fyrir aðalfund ár hvert. ÍSÍ fær aðgang að öllum fjárhagsupplýsingum og fjárhagsáætlunum eins og óskað er eftir um leið og gögn liggja fyrir.



4. Þjálfaramenntun

4.1 Þjálfaramenntun.

Eins og getið er um í stefnu félagsins er það haft að aðalmarkmiði að hæfustu þjálfarar eru ráðnir til starfa hverju sinni. Félagið fylgir menntakerfi ÍSÍ og leitast við að hafa sem bestu menntun og þekkingu í samræmi við viðkomandi íþróttagrein. Kerfið er þannig upp byggt að þjálfarar sækja annars vegar almennan hluta þekkingarinnar á námskeiðum ÍSÍ og hins vegar sérgreinapáttinn til viðkomandi sérsambanda hverju sinni. Mörg sérsambönd ÍSÍ eru komin með sérgreinahluta menntakerfis ÍSÍ í fullan gang og hafa margir þjálfarar KR farið í gegnum þá menntun. Einnig hafa margir af þjálfurum KR lokið námi íþróttfræði á Háskólastigi og/eða sótt viðurkennd námskeið erlendis. Í öllum tilfellum án undantekninga skal menntun þjálfara fylgja kröfum sem gerðar eru af hálfu ÍSÍ um almennan hluta og sérgreinahluta menntunarinnar á hverju stigi menntunarinnar.

4.2 Aðstoðarþjálfarar

KR hefur það að. Þetta er algengt sérstaklega í stærri deildum félagsins. Það er mjög mismunandi eftir deildum og aldri iðkenda viðmið hjá t.d. knattspyrnudeild er þegar fjöldi í flokki er komin í 12 og er það haft að leiðarljósi að öllum iðkendum sé sinnt og að þeir fái verkefni við hæfi þá sérstaklega þeir yngstu.

4.3 Fundir

Samstarfundir þjálfara eru haldnir tvisvar á ári bæði sameiginlegir með öllum deildum sem íþróttafulltrúi sér um að boða eða hafa umsjón með. Á þessum fundum eru oft / almennt fengnir fyrirlesarar til þess að fræða þjálfara um ýmis mál sem upphafa komið jafnvel í samfélaginu eða félaginu sjálfu. Kynntar eru áætlanir og viðbrögð t.d. í eineltismálum o.þ.h. Yfirþjálfarar hvernar deildar er með samráðs fundi á hverju ári fyrir viðkomandi þjálfara þar sem farið er yfir áherslur og sýn.

Eins eru haldnir ýmsir fundir hjá hverri deild fyrir sig á hverju starfsári um ýmis mál efni sem tengjast félaginu eða eflingu í starfi almennt. Aðalstjórn heldur samráðsfundi formanna allra deilda tvisvar á ári.

4.4. Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags/ deilda og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni þar sem því er við komið.

Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót.

Yfirþjálfari sér um að æfingaáætlanir og æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum.

4.5. skyldur stjórnar gagnvert þjálfara og stuðningur

Stjórn félagsins sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfinga-tækjum, æfingatólum og öðru sem til þarfi. Stjórnin, með aðstoð yfirþjálfara, sér til þess að þjálfarar fái verkefni sem henta þeim, aldri þeirra, getu og þroskastigi. Auk þess skal stjórnin sjá til þess að þjálfarar séu góðar fyrirmyndir innan vallar sem utan.



5. Áætlun um félagsstarf

KR- Samfélagið

“ Einu sinni KR-ingur alltaf KR-ingur “ er lífsýn sem félagið ræktar meðvitað og skapar þannig mikil lífsgæði og eftirsóknar vert samfélag þar sem ríkir gleði og stolt.

Áætlun um framkvæmd á þessu er:

- Halda utan um skráningu allra KR-inga frá vöggu til grafar og halda uppi jákvæðum samskiptum við þá
- Leggja áherslu á góða aðstöðu og aðlaðandi viðmót þannig að öllum finnist þeir velkomnir í Frostaskjólíð.
- Virkja eldri KR-inga til góðra verka fyrir félagið.
- Halda KR - dag einu sinni á ári, hátíð þar sem allir KR-ingar koma saman og eiga glaðan dag.

KR býður iðkendum sínum upp á fjölbreytt félagsstarf utan vallar sem er skipulagt af hverri deild fyrir sig. Það er stefna allra deilda innan KR að bjóða ekki bara upp á alvöru prógramm í öllum greinum, heldur einnig að styrkja félagsþáttinn, þar sem rannsóknir sýna að félagsþátturinn er ekki síður mikilvægur þáttur í starfi íþróttta. Flest allar deildir eru með skipulagt félagsstarf einu sinni í mánuði á meðan aðrir eru með annan hvern mánuð. Haldin eru pizza kvöld reglulega þar sem iðkendur koma saman og gera eitthvað skemmtilegt saman. Þá eru bíókvöld einnig gríðarlega vinsæl. Hjá boltagreinum hefur verið sterkt foreldrastarf og t.d. er foreldrabolti vinsæll þar sem foreldrar taka þátt í leikjum með börnunum sínum. Einnig fara saman sem hópur í keilu, billjard eða annað sem reynir á ýmsa aðra hæfileika en verið er almennt að þjálfra á æfingum. Markmið þessara uppákoma er eftirfarandi:

- Að auka samstöðu og samheldni iðkenda
- Að láta iðkendur kynast betur sem tekst ekki alltaf nægjanlega vel á hefðbundnum æfingum.
- Styrkja liðsheildina og hópinn þar sem hver og einn lærir að virða félagi sína
- Að gera starfið fjölbreyttara og ánægjulegra fyrir iðkendur
- Að fá fleiri krakka inn í starfið þar sem svona uppákomur hjálpa til við að fá krakka inn og halda þeim inni í starfinu.



6. Foreldraráð

Í uppfærðri kennsluskrá KR sem gefin var út 2012, “KR-ingnum” er mjög vel skilgreint allt foreldrastarf KR. Þar er allt tilgreint hvað sé ætlast til af foreldrum innan KR og hvert þau geta leitað í sínu starfi. Með hin ýmsu málefni sem þeim viðkemur. Það eru skýr skil á milli þess sem ætlast er til af sjálfboðaliðum og svo skrifstofu félagsins inni í þessu riti. Eins er að finna á blaðsíðu 23 og blaðsíðu 34 í handbók KR greinargóða skilgreiningu á hlutverki foreldraráða og skyldum þeirra.

<https://www.kr.is/kr-ingurinn-2/>

https://www.kr.is/wp-content/uploads/2014/11/handbok_ver1.2.pdf

Íþróttafulltrúi KR hefur yfirumsjón með öllum samskiptum við foreldrar í deildum félagsins og leiðbeina þeim um hvert skal leita innan félagsins með þau málefni sem upp koma.

Verið er að uppfæra heimasíðufélagsins og samræma upplýsingar um hvert skal leita og við hvern á að tala.

Upphafspunktur er þó alltaf Íþróttafulltrúi sem beinir öllum í réttar áttir.

6.1 Brot af Starf, markmiðum og skyldur foreldraráða félagsins.

Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.

Að efla við tengsl heimila og deildar.

Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.

Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.

Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.

Að sjá um félagsstarf utan æfingatíma, t.d grillveislur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir

Að hvetja aðra foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðsins/félagsins.

Að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum.

Að aðstoða stjórn við skipulagningu móta og keppnisferða, t.d. sjá um sölu veitinga á mótum heima og aðstoða stjórn og þjálfara í keppnum utan héraðs.



7. Fræðsla og forvarnir

7.1 Forvarnagildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

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.

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.

Nú á tímum eru vel þekkt vandamál í þjóðfélaginu sem fylgja t.d. vímuefnaneyslu ungmenna og er svo komið að íþróttafélög verða að hafa ákveðið frumkvæði til þess að sporna við þessari þróun. Ljóst er að freistingarnar eru margar og auðvelt fyrir ómótaðan einstakling að falla fyrir þeim. Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir.

7.2. Stefna í fræðslumálum

KR hefur á stefnuskrá sinni að leggja áherslu á þjálfun fyrir stjórnendur og sjálfboðaliða félagsins.

Haldin hafa verið námskeið/ fyrirlestrar á vegum aðalstjórnar um sjálfboðaliðan og hvernig er hægt að efla einstaklinga sem sjálfboðaliða og stjórnaraðila.

Haldin hafa verið málþing og opnir fundir um ýmist fræðslumál er viðkoma börnum og unglingum m.a. næringu, mikilvægi hreyfingar ofl.

Stofnaður hefur verið sjóður Framtíðarsjóður KR sem ætlaður er að styðja við þróun og starf félagsins á mörgum sviðum.

7.3. Stefna í forvarnarmálum

KR 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, fjölskyldumót og keppnir á vegum félagsins.

Öll neysla tóbaks er bönnuð í stúku á vallarsvæði, skíðaskála og húsnaði á vegum félagsins

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

- Áfengissala á keppnisviðburðum
- Reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum



- Áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við velli eða á búningum

KR líður ekkert ofbeldi af neinu tagi og er tekið á því samkvæmt viðbragðsáætlun KR.

KR fylgir stefnu í viðbragðsmálum ÍSÍ /ÍBR og þeirri stefnu sem KR hefur mótað sér í forvarnarmálum.

7.4 Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en full-orðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar.

7.5. Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sé sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álags-meisli myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefja-skaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsli er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu álagsmeiðslum.

7.6. Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli, t.d. í fimleikum, dansi og listdans í skautum. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara og /eða íþróttfulltrúa, ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

7.7. Vinátta, virðing og samskipti

Hjá félaginu er lögð áhersla á vináttu, gangkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist skemmtilegt að vera í félaginu 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 deildarinnar 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, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

7.8. 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, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svip-brigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

Líkamlegt einelti:

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárréttur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða hann 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 réttlætiskennnd 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, yfirþjálfara og Íþróttafulltrúa.
- Íþróttafulltrúi, yfirþjálfari og 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 og /eða íþróttafulltrúa 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.

7.9 Kynferðislegt ofbeldi

Félagið vil sporna við því í hvítvetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur.

Vakni grunur um kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað, ber að tilkynna það strax til íþróttafulltrúa félagsins.

Við hverja tilkynningu á hverskyns ofbeldi til íþróttafulltrúa er viðbragðsáætlun sett í gang og vinna við úrlausn fer strax af stað undir stjórn íþróttafulltrúa og fulltrúa aðalstjórnar.



8. Jafnréttismál

8.1 Stefna

KR hefur í heiðri jafnrétti kynja í iðkun og keppni. Ásamt því að jafna þátttöku í stjórnnum deild og félagsins í heild eins og kostur gefst. KR hefur gefið út sína eigin jafnréttisstefnu og er hún aðgengileg á heimasíðu félagsins. <https://www.kr.is/um-felagid/jafnrettisstefna-kr/>

Deildir starfa samt samkvæmt stefnum sérsambanda sinna í jafnréttismálum og öðrum málum sem þau verða að fylgja. T.d. knattspyrnan fylgir einnig stefnu KSÍ.

8.2 Bókhald

Hjá þeim deildum sem því er viðkomið er aðskilið bókhald kynja í öllum flokkum. Allt bókhald eldir og yngri er aðskilið þar sem um mfl. er að ræða.



9. Umhverfismál

9.1. Stefna

Félagið hefur sett sér stefnu í umhverfismálum og umgengni reglur eru í öllum íþróttamannvirkjum. Íþróttastarfið þarf að fara fram í sátt við allt umhverfið og mikilvægt að vinna að því á sem víðastan hátt.

Það sem félagið hefur sett sér markmið með og framfylgir í sinni stefnu er

- Nota umhverfisvæn þvottaefni þar sem hægt er að koma því við.
- Tíltækt fer fram á svæðinu eftir æfingar og keppni.
- Ruslafötur / tunnur eru sýnilegar á svæðinu
- Íþróttasvæðið er reyklaust
- Iðkendur eru hvött til þess að drekka vatn.
- Dósir og flöskur eru flokkað frá öðru rusli.
- Einn tíltæktardagur er á ári hverju hjá félaginu í heild, þar sem umhverfisvitund er eflað hjá hinum almenna félagsmanni
- Leitast er eftir því í öllu uppeldisstarfi innan félagsins að stuðla að góðri umgengni með virðingu á umhverfi og fyrir eignum annarra.
- Gott aðgengi er fyrir fatlaða á svæðinu.

