

# Gæðahandbók

**Barna- og unglingsvið Vals**



**Foreldrahluti**

Október 2018

Inngangur .....	3
Gæðæftirlit .....	3
1. Iðkendur sem heyra undir barna- og unglingsvið.....	4
2. Félög forráðamanna .....	5
3. Keppnisferðir.....	6
4. Uppskeruhátíðir .....	6
5. Styrktar og sjúkraþjálfun .....	6
6. Viðauki .....	8
6.1 Siðareglur Vals .....	8

## Inngangur

Markmið með starfsemi yngri flokka Vals er að veita börnum og unglingum tækifæri til að stunda íþróttir við bestu mögulegu aðstæður og þjálfun þar sem þau geta vaxið og dafnað andlega, líkamlega og félagslega. Hlutverk Vals er að tryggja ánægju iðkenda og forráðamanna.

Samantekt þessari er ætlað að gera skýrar starfslýsingar og vinnuferla fyrir þjálfara og aðstoðarfólk þjálfara<sup>1</sup>. Jafnframt á hún að stuðla að góðum samskiptum þjálfara og forráðamanna.

## Gæðaeftirlit

- Framkvæmdastjóri félagsins ber ábyrgð á því að starfsmenn starfi eftir stefnu sem félagið setur hverju sinni.
- Íþróttafulltrúi, í samráði við framkvæmdastjóra, skal tryggja að allir nýir þjálfarar fái viðunandi kynningu á félaginu, gildum þess, siðareglum og gæðahandbók.
- Í upplýsingakerfi um starfsmenn skulu skráðar upplýsingar um þá sem vinna hjá félaginu.
  - Hluti af gæðaeftirliti er skráning á umkvörtunum og hrósi sem varða starfið, þjálfara og annað starfsfólk félagsins.
  - Komi til þess að forráðamenn, félagsmenn, iðkendur eða sérsambönd beri fram kvartanir vegna starfsmanns eða þjálfara Vals skal framkvæmdastjóri ræða beint við viðkomandi vegna málsins ásamt næsta yfirmanni þess sem umkvörtunin lýtur að og taka ákvörðun um viðeigandi viðbrögð. Mikilvægt er að sá aðili sem leggur fram kvörtun upplifi að tekið sé mark á því sem hann bendir á og að viðkomandi mál sé kannað án tafar.
  - Berist framkvæmdastjóra lof vegna starfsemi, starfsmanna eða þjálfara Vals ber honum að halda utan um slíkt og tryggja að þau rati til þess aðila sem á hrósið skilið.
- Framkvæmdastjóri Vals sér um að halda uppi virku gæðaeftirliti með þjálfun og störfum þjálfara, yfirþjálfara og íþróttafulltrúa (Viðauki 12.2).

---

<sup>1</sup> Starfsfólk barna- og unglingasviðs; íþróttafulltrúi, yfirþjálfarar, þjálfarar og aðstoðarfólk þjálfara mega hvorki neyta áfengis né tóbaks á íþróttasvæði Vals nema á lokuðum skemmtunum í Valsheimilinu. Starfsfólk má heldur ekki nota ólögleg lyf eða fíkniefni. Þetta gildir einnig um starfsfólk sem er á vegum félagsins á æfingum og í leikjum utan Valsheimilis. Annað varðar brottrekstrarsök og munu allar skuldbindingar félagsins falla niður verði þjálfari uppvís um eitthvað af ofangreindu.

## 1. Iðkendur sem heyra undir barna- og unglingsvið

Iðkendur teljast allir þeir sem eru skráðir í félagið og hafa greitt tilskilin æfingagjöld. Í þessari handbók er miðað við þann aldur sem fellur undir starfsemi barna- og unglingsviðs Vals (sem er mismunandi eftir deildum<sup>2</sup>). Sama gildir um þá sem ekki hafa skrifað undir sérstaka leikamannasamninga við félagið.

Iðkendur hjá Val hafa áhuga á íþróttaiðkun og skuldbinda sig til að sinna henni, mæta vel á æfingar (upplýsa um forföll) og taka þátt í æfingaleikjum og mótum.

Iðkendur Vals:

- Gera alltaf sitt besta.
- Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum.
- Tileinka sér heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (*Fair Play*) í íþróttum.
  - Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum.
  - Sýna þjálfara og forystufólki félagsins virðingu á æfingum og viðburðum félagsins.
  - Eru heiðarlegir.
  - Deila ekki við dómara.
  - Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsfólk Vals.
  - Koma fram við aðra eins og þeir vilja að aðrir komi fram við sig.
- Upplýsa þjálfara eða forráðamenn ef þeir verða vitni að óæskilegri hegðun, áreiti, fordómum eða ofbeldi af einhverju tagi innan flokksins.
- Útvega sér viðeigandi keppnisfatnað hjá samningsaðilum Vals hverju sinni. Macron 2018 – 2019.
  - Hjá Macron er einnig seldur æfingafatnaður.
  - Varabúningar eru ekki til fyrir yngri flokka félagsins, ef mótherjar eru í sömu litum skal annað liðið spila í vestum.

---

<sup>2</sup> 15 ára og yngri í knattspyrnu (8. til 3. flokkur), 18 ára og yngri í handknattleik (8. til 3. flokkur) og 19 ára og yngri í körfuknattleik (unglingaflokkur).

## 2. Félög forráðamanna

Forráðamenn barna í Íþróttum skipa veigamikil hlutverk í starfsemi Íþróttafélaga. Þar taka þeir þátt í margvíslegum verkefnum sem tengjast Íþróttabátttöku barnanna. Forráðamenn eru fyrirmyndir iðkenda og ættu að hafa eftirfarandi að leiðarljósi.

- Gildi Vals, *láttu aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði* og jákvætt hugarfar.
- Eru fyrirmyndir á Hlíðarenda og þar sem Valsarar koma saman.
- Sýna háttsemi, kurteisi og virðingu fyrir öðrum iðkendum, þjálfurum, starfsfólki Vals svo og mótherjum hverju sinni.
  - Nota hvatningarorð sem eiga við.
    - Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsfólk Vals.
  - Deila ekki við dómara.
- Upplýsa þjálfara ef þeir verða vitni að óæskilegri hegðun, áreiti, fordómum eða ofbeldi af einhverju tagi innan flokksins.
- Taka þátt í foreldrastarfi.

Félög forráðamanna (foreldraráð) iðkenda eiga að vera starfandi í öllum flokkum Vals sem heyra undir barna- og unglingsvið. Ljúka skal skipun í stjórn félaga forráðamanna á haustfundum þjálfara og forráðamanna ár hvert en þau félög eru nefnd foreldraráð viðkomandi flokks. Æskilegt er að 3 til 5 foreldrar séu í stjórn foreldraráðs hverju sinni og að jöfn skipting sé milli kynja og milli forráðamanna yngri og eldri barna í þeim flokkum sem það á við.

Hlutverk foreldraráða er fyrst og fremst eftirfarandi:

- Standa vörð um hagsmuni iðkenda í flokknum.
- Stuðla að bættri vellíðan og ánægju iðkenda í leik og starfi.
- Efla tengsl heimila og Vals.
- Efla samskipti milli iðkenda, forráðamanna annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
  - Tryggja eðlileg samskipti við þjálfara.
- Stuðla að betri árangri í starfi Vals.
- Skipuleggja keppnisferðir.
  - Ákveði viðkomandi flokkur að kaupa fatnað í tengslum við mót, skal það ávallt vera í gegnum samningsaðila Vals, Macron fyrir árið 2018 – 2019.
- Foreldraráð valinna flokka aðstoða við uppskeruhátíðir og liðsmyndatökudag.
- Hjálpa til við fjáröflun félagsins.
  - Haustfjáröflun og sölu Vorhappdrættis
- Tenging við deildaráð og stjórn barna- og unglingsviðs.

Styðja þjálfara eftir því sem kostur er. Æskilegt er að foreldraráðin starfi með skipulegum hætti og að fundagerðir séu skráðar. Heppilegt er að einn fulltrúi ráðs sé tengiliður við deildaráð viðkomandi deildar.

Í fjölmönnum flokkum er eðlilegt að hafa fleiri nefndir, til dæmis með eftirfarandi verkaskiptingu: fjáröflunarnefnd, skemmtinefnd, mótanefnd og heimaleikjaráð.

Stjórn fær fleiri foreldra/forráðamenn til aðstoðar eftir þörfum. Fjáröflunarnefnd sér um allt sem tengist fjáröflunum og einn í nefndinni er gjaldkeri foreldraráðs. Skemmtinefnd sér um að skipuleggja félagslega viðburði í samstarfi við þjálfara flokksins. Mótanefnd sér um skipulagningu stærri móta. Skipuleggja keppnisferðir út á land í samráði við þjálfara. Panta rútu (eða skipuleggja einkabílaakstur) og gistingu (ef þörf er á). Senda út kostnaðar-áætlun til forráðamanna með góðum fyrirvara. Fá aðra forráðamenn til starfa sem liðsstjórar/ fararstjórar eins og þörf er á (fer eftir aldri iðkenda og fjölda). Heimaleikjaráð hefur það hlutverk að tryggja góða umgjörð þegar mót og leikir fara fram á Hlíðarenda. Í þessu felst meðal annars að bjóða öðrum flokkum – t.d. hinu kyni sama flokks að hafa fjáröflun þegar leikir eiga sér stað.

Heppileg stærð nefnda er 3 til 4 foreldrar í hverri nefnd, sem skiptist jafnt á milli árganga ef kostur er.

Einnig er mikilvægt að einhver taki að sér að halda utan um myndatökur af viðburðum í starfinu og halda myndasíðu flokksins virkri í samráði við þjálfara, komi fréttum sem eiga heima á heimasíðu Vals til íþróttafulltrúa og myndapakka til ritstjóra Valsblaðsins<sup>3</sup>.

### 3. Keppnisferðir

Foreldraráð skipuleggja keppnisferðir í samstarfi við þjálfara.

Keppnisferðir eru alfarið á kostnað iðkenda. Á gistingum skulu konur gista hjá stelpum og karlar hjá drengjum en að öðru leyti er æskilegt að aðstoðarfólk í keppnisferðum sé af báðum kynjum. Fjöldi fararstjóra fer eftir aldri og fjölda iðkenda (ágætt viðmið er að einn fullorðinn beri ábyrgð á 5 til 7 einstaklingum).

Almenna reglan er sú að allur útlagður kostnaður er varðar þjálfara<sup>4</sup>, liðsstjóra og fararstjóra vegna ferða á mót utan höfuðborgarsvæðisins, þegar ekki er um Íslands- eða bikarmót að ræða, t.d. Orku, Pæju, Goða og N1 mótið, er greiddur af forráðamönnum iðkenda. Þá er þessi kostnaður reiknaður inn í heildarkostnað vegna viðkomandi ferðar. Foreldraráð (formaður og gjaldkeri) bera ábyrgð á að halda greinargóð yfirlit um innheimtu og ráðstöfun fjármuna vegna hvers einstaks móts eða viðburðar og hafa þau tiltæk í bókhaldi fyrir hvert starfsár, ásamt greiðslukvittunum.

Keppnisferðir utan höfuðborgarsvæðisins (lengra en 150 km) vegna þátttöku í Íslands- og bikarmótum eru niðurgreiddar að mjög litlum hluta með [ferðastyrk frá ÍSÍ](#), Valur greiðir hluta fyrir hvern iðkenda uns styrkur verður innheimtur sem samsvarar upphæð.<sup>5</sup> Mikilvægt er að tryggja að sótt sé um ferðastyrki.

Tilhögun keppnis- eða æfingaferða til útlanda og greiðslu kostnaðar vegna þeirra fer eftir ákvörðunum foreldraráðs og þjálfara hverju sinni. Hefð er fyrir því í Val að fara með 15 og 16 ára iðkendur í slíkar keppnis- eða æfingarferðir erlendis. Æskilegt er að samræmis sé gætt um tilhögun þessara ferða milli greina og deilda félagsins.

### 4. Uppskeruhátíðir

Uppskeruhátíð hvers sviðs skal haldin við lok hvers tímabils. Þar er farið yfir starf hvers flokks fyrir sig í stuttu máli og veittar viðurkenningar og verðlaun. Að lokum er boðið upp á veitingar.

Undirbúningur er í höndum íþróttafulltrúa, yfirþjálfara og foreldra 9 og 10 ára iðkenda hverju sinni. Húsvörður tryggir snyrtilegan sal og að tækjabúnaður sé í lagi (Viðauki 12.3.5).

Þjálfarar skulu semja stuttan texta um það tímabil sem er að ljúka, texti birtist á skjá. Einnig í árlegu Valsblaði. Þeir skulu einnig velja leikmenn úr hverjum flokki sem hljóta viðurkenningu sem leikmaður flokksins, efnilegasta leikmanninn og ástundun (bæði á eldra og yngra ári þar sem það á við) sé það stefna deildar.

### 5. Styrktar og sjúkrabjálfun

Styrktarþjálfari félagsins fundar með þjálfurum yngri flokka einu sinni á tímabili til að tryggja rétta styrktarþjálfun. Hann kennir t.d. teygjur og forvarnaræfingar. Ef iðkandi Vals þarf á sjúkrabjálfun að halda, að mati þjálfara, er mikilvægt að hann hvetji forráðamenn til að leita til sjúkrabjálfa. Knattspyrnufélagið Valur hefur tengingu við ákveðna sjúkrabjálfa. Mikilvægt er að þjálfarar láti foreldra vita af aðgengi iðkenda Vals að sjúkrabjálfa. Iðkendur 13 ára og eldri fá a.m.k. eina styrktaræfingu á viku með styrktarþjálfara félagsins eða sjúkrabjálfa.

<sup>3</sup> Mikilvægt er að myndir í góðri upplausn til prentunar séu aðgengilegar fyrir Valsblaðið. Heppilegt er að myndasöfnun félagsins sé í dropboxi fyrir hvert ár og myndir vel merktar, flokki og nöfnum iðkenda t.d. 8\_karfa\_Sigrun\_Anna\_Birta\_Ester\_Gudny\_Rannveig

<sup>4</sup> Dagpeninga sem dekkja kostnað (ferðir, gistingu og fæði) sjá nánar sjá nánar hjá íþróttafulltrúa.

<sup>5</sup> T.d. fá 13 ára flokkur ákv. upphæð árið 2015 getur sami flokkur ráðstafað þeim peningum á næsta ári (fylgir flokkum en ekki börnum). Gert er ráð fyrir svipuðum upphæðum á milli ára.

**Þakkir** fyrir yfirlestur og ábendingar til yfirþjálfara barna- og unglingasviðs Vals veturinn 2014 til 2015; Ágústu Eddu, Jens, Andra Fannars og Margrétar. Þáverandi stjórnarfólki barna- og unglingasviðs og starfsmönnum Vals frá þessum tíma.

Síðast uppfært 1. október 2018

Íþróttafulltrúi Vals og stjórn barna- og unglingasviðs

---

Herdís Hallsdóttir, íþróttafulltrúi

---

Hólmfríður Sigþórsdóttir, formaður

---

Einar Sveinn Þórðarson, ritari

---

Katrín Rut Bessadóttir

---

Dagný Björnsdóttir,  
formaður deildarráðs knattspyrnu

---

Páll Steingrímsson  
formaður deildarráðs handknattleik

---

Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir  
formaður deildarráðs körfuknattleik

## 6. Viðauki

### 6.1 Siðareglur Vals

Siðareglur þessar eiga við um alla starfsmenn félagsins þ.m.t. þjálfara, alla leikmenn meistaraflokka, stjórnarmenn og sjálfboðaliða sem eru í ábyrgðarhlutverki í ferðum og öðrum uppákomum á vegum félagsins.

Börn eru allir sem eru yngri en 18 ára. Barn getur í þessu tilfelli bæði verið iðkandi og starfsmaður. Þegar fjallað er um iðkanda í siðareglum þessum er átt við iðkanda í yngri flokkum félagsins.

- Beittu barn eða samstarfsmann aldrei, andlegu, líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi.
- Leggðu barn eða samstarfsmann aldrei í einelti.
- Tilkynntu strax til yfirmanns eða siðanefndar ef þú hefur grun um að barn eða starfsmaður sé beittur ofbeldi (andlegu, líkamlegu, kynferðislegu ofbeldi eða einelti).
- Ekki vera vinur iðkanda sem er yngri en 18 ára á samfélagsmiðlum. Eina undantekningin frá þessari reglu er ef starfsmaður/stjórnarmaður og iðkandi eru bundnir nánnum fjölskylduböndum.
- Taktu aldrei að þér akstur iðkanda á æfingu eða í leiki nema með vitneskju eða leyfi foreldra.
- Aldrei eiga í samskiptum við barn með kynferðislegum undirtóni eða vísa í eitthvað slíkt.
- Ekki vera með niðrandi athugasemdir um iðkanda svo sem um holdafar, kynþátt, kynhneigð, trúarskoðanir eða stjórnmálaskoðanir iðkanda.
- Ekki tala á niðrandi hátt um foreldra eða forráðamenn iðkanda.
- Ekki misnota stöðu þína innan félagsins í fjárhagslegum tilgangi fyrir þig eða einhverja þér tengda.
- Ekki notafæra þér stöðu þína innan félagsins til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
- Sem starfsmaður ert þú bundin trúnaði gagnvart persónulegum upplýsingum sem þú verður áskynja í starfi. Athuga að lög um barnavernd ganga framar þessu ákvæði siðareglna félagsins. Sem dæmi má nefna að ef barn segir þér í trúnaði frá því að það hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi þá ber þér skylda til að segja strax frá slíku.

### Brot á siðareglum

Ef iðkandi, forráðamaður, stjórnarmaður, starfsmaður, félagsmaður, sjálfboðaliði eða einhver annar telur að þessar siðareglur hafi verið brotnar getur hann vísað málinu til siðanefndar Vals. Brot á siðareglum Vals geta varðað brottrekstur úr starfi eða úr félaginu.