

# ΪΠΡΌΤΤΑΦΈΛΑΓΙΘ ΔΪΜΟΝ

1997



Handbók 2022



# INNANGANGUR

Hlutverk þessarar handbókar er að vera stjórn og starfsmönnum Íþróttafélagsins Dímónar, iðkendum félagsins og foreldrum/forráðamönnum þeirra, til upplýsingar um skipulag og starfsemi félagsins.

Markmið Íþróttafélagsins er að vinna gott starf til hagsbóta fyrir iðkendur í sem flestum íþróttum sem og fyrir það samfélag sem við búum í. Til að tryggja að svo megi verða er nú ráðist í að setja á blað það skipulag sem stuðst hefur verið við í starfi félagsins, skerpt á ýmsum þáttum og hugað að framtíðarverkefnum.

Handbók Íþróttafélagsins Dímónar verður uppfærð í heild sinni a.m.k. einu sinni á ári.



INNGANGUR.....	2
1. SKIPULAG FÉLAGSINS .....	6
1.1 Markmið .....	6
1.1.1 Íþróttaleg markmið.....	6
1.1.2 Félagsleg markmið .....	7
1.1.3 Fjárhagsleg markmið.....	7
1.1.4 Siðareglur .....	7
1.2 SKIPURIT .....	8
1.3 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna.....	8
1.3.2 Samantekt um helstu hlutverk stjórnarmanna fylgja hér á eftir en ekki er um tæmandi upptalningu að ræða.....	10
1.4 Starfsmenn félagsins og hlutverk þeirra.....	11
1.5 Félagatal .....	12
1.6 Samskipti.....	12
2. UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI .....	13
2.1 Stefna Íþróttafélagsins Dímónar .....	13
2.2 Iðkendareglur .....	13
2.3 Þagnarskylda .....	13
2.4 Agavandamál og brot á iðkendareglum .....	13
2.5 Skyldur þjálfara .....	14
2.6 Áætlanagerð þjálfara .....	15
2.7 Viðveruskráning .....	15
2.8 Búningar.....	15
2.9 Mót .....	15
2.10 Slys á æfingum og mótum .....	16
2.11 Afreksmenn.....	17
2.12 Verðlaun og viðurkenningar.....	17
2.13 Kennslu og æfingaskrár .....	17
3. FJÁRMÁLASTJÓRN .....	18
3.1 Stefna félagsins.....	18
3.2 Fjárhagsáætlun .....	18
3.3 Ráðning þjálfara .....	18
3.4 Innheimta æfingagjalda.....	18
3.5 Fjáraflanir .....	19
3.6 Ábyrgð og tryggingar.....	19
3.7 Eignir .....	19
4. ÞJÁLFARAMENNTUN .....	20
4.1 Stefna félagsins.....	20
4.2 Listi yfir þjálfara félagsins.....	20
4.3 Þjálfarafundir .....	20
5. FÉLAGSSTARF .....	21
5.1 Utanlandsferðir .....	21
6. FORELDRASTARF .....	22
7. FRÆDSL- OG FORVARNARSTARF .....	23
7.1 Hollir lífshættir .....	23
7.2 Vinátta, virðing og samskipti.....	24
7.3 Kynferðislegt ofbeldi .....	26
7.4 Vímuvarnir .....	26
7.5 Úrræði.....	27
8. JAFNRÉTTISMÁL.....	28



IDKENDUR .....	28
ÞJÁLFAVARAR.....	29
NEFNDIR OG RÁÐ.....	29
EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN .....	29
9. UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI.....	30
9.1 Umhverfismál.....	30
9.2 Umgengni.....	30
10. PERSÓNUVERNDARSTEFNA.....	32
11. ÁGRIP AF SÖGU FÉLAGSINS.....	34
11.1 Blakdeild.....	35
11.2 KrakkablaK.....	37
11.3 Borðtennisdeild .....	39
11.4 Fimleikadeild .....	43
11.5 Frjálsíþróttadeild.....	46
11.6 Glímudeild.....	49
11.7 Sunddeild.....	53
VIÐAUKI I .....	56
LÖG ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS.....	56
VIÐAUKI II .....	60
UPPLÝSINGAR UM STJÓRNARMENN, ÁHEYRNARFULLTRÚA OG FORELDRARÁÐ .....	60
VIÐAUKI III.....	62
YFIRLIT YFIR STARF ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR .....	62
VIÐAUKI IV .....	65
UPPLÝSINGAR UM ÞJÁLFAVA OG MENNTUN ÞEIRRA.....	65
VIÐAUKI V.....	66
RÁÐNINGARSAMNINGUR ÞJÁLFAVA .....	66
VIÐAUKI VI .....	67
KYNNINGARBÆKLINGUR UM ÍÞRÓTTAGREINAR FÉLAGSINS .....	67
VIÐAUKI VII .....	69
TÍMATAFLA ÆFINGA.....	69
VIÐAUKI VIII .....	70
ÁRSREIKNINGUR ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR 2020 .....	70
VIÐAUKI IX.....	71
YFIRLIT YFIR EIGNIR OG SKULDIR ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR. ....	71
VIÐAUKI X.....	72
FJÁRHAGSÁÆTLUN ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR .....	72
VIÐAUKI XI.....	73
EIGNIR ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR.....	73





## 1. SKIPULAG FÉLAGSINS

Íþróttafélagið Dímón er tiltölulega ungt félag sem stofnað var í júní 1997 af fjórum ungmennafélögum í Rangárvallasýslu austan eystri Rangár þ.e Umf.Dagsbrún, Umf. Njáll, Umf. Þórsmörk og Umf. Baldri, síðar bættist Umf. Trausti í hópinn. Tilgangur félagsins var að halda utanum íþróttaiðkun og keppnisferðir félaganna samfara því. Í félaginu starfa sex deildir, þ.e. blak, borðtennis, fimleika, frjálsíþrótt, glímu og sunddeild. Einnig eru stundað badminton, handbolti og körfubolti undir stjórn aðalstjórnar. Frjálsíþróttadeildin rekur íþróttaskóla.

Lög Íþróttafélagsins Dímónar er að finna í viðauka 1 við handbók þessa.

### 1.1 Markmið

Fjöldi félagsmanna hjá Íþróttafélaginu Dímón hefur vaxið jafnt og þétt og starfsemin aukist að sama skapi. Aukið umfang í rekstri félagsins krefst þess að skipulag og starfshættir séu nokkuð vel skilgreindir. Markmið félagsins er að festa í sessi gott skipulag á innri starfsemi félagsins sem til framtíðar mun leggja grunn að farsælu starfi þess. Félagið vill móta áætlun til lengri tíma sem mun efla starf þjálfara, iðkenda, stjórnenda, foreldra/forráðamanna og annarra félagsmanna og að það skili sér í markvissari þjálfun og aukinni vellíðan iðkenda. Félagið hefur að leiðarljósi að íþróttaiðkun innan þess skuli vera þroskandi, bæði líkamlega, andlega og félagslega.

#### 1.1.1 Íþróttaleg markmið

Markmið félagsins er að sem flestir einstaklingar í öllum aldurshópum geti stundað íþróttir innan félagsins, hvort sem valið er að stunda íþróttir sem keppnis- afreksíþrótt, líkamsrækt eða ánægjunnar vegna.

Félagið hefur lagt áherslu á að aðstaða til íþróttaiðkunar í sveitarfélaginu sé til fyrirmyndar og hefur félagið lagt sitt að mörkum til þess með kaupum á ýmsum áhöldum og tækjum til íþróttaiðkunnar. Því að með betri aðbúnaði eykst öryggi iðkenda ásamt því að líkur á meiðslum á æfingum minnka.



### 1.1.2 Félagsleg markmið

Með íþróttaiðkun hjá Íþróttafélaginu Dímón skal lögð áhersla á að skapa andrúmsloft sem einkennist af ánægju, áhuga og metnaði þar sem allir fá að njóta sín í leik og starfi.

#### Markmið félagsins eru:

- Að iðkendur vinni saman, umgangist aðra af virðingu og umhyggju.
- Að félagsleg samstaða sé mikil meðal iðkenda, þjálfara, stjórnar og foreldra/ forráðamanna og annarra sem koma að starfi félagsins.
- Að styrkja sjálfsmynd iðkenda, bæði andlega og líkamlega.
- Stuðla að góðum samskiptum foreldra og barna í gegnum íþróttina.
- Að traust og samvinna einkenni starf félagsins fremur en samkeppni.
- Að iðkendur kynnist og eignist góða félagamenn sem þeir tengjast vináttuböndum.

### 1.1.3 Fjárhagsleg markmið

#### Fjárhagsleg markmið félagsins eru:

- Að rekstur félagsins sé hallalaus.
- Að æfingagjöldum sé haldið í lágmarki.
- Að bókhald sé fært reglulega.
- Að unnið sé að því að fá fasta styrktaraðila til samstarfs við félagið.
- Laun þjálfara séu samræmd og þeir fái greitt samkvæmt menntun og reynslu.
- Að þjálfarar séu launþegar.
- Að bókhald sé aðskilið eldri og yngri

### 1.1.4 Siðareglur

Íþróttafélagið Dímón Notast við siðareglur ÍSÍ. Kynntu þér og tileinkaðu þær siðareglur sem hér er að finna:

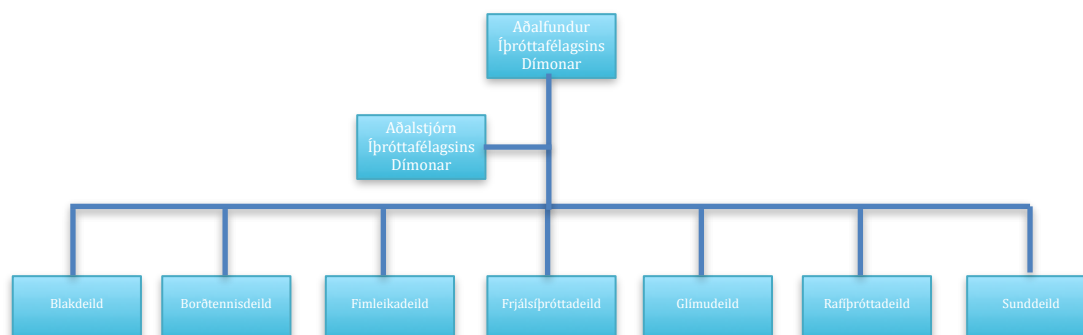
1. Komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
2. Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.
3. Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.
4. Gættu jafnræðis og varastu að misbjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu á öllum sviðum samfélagsins.

5. Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happdrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.

6. Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.

Siðreglur voru samþykktar á stjórnarfundum Dímons í febrúar 2022.

## 1.2 SKIPURIT



## 1.3 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

### 1.3.1 Skipun stjórnar og hlutverk stjórnarmanna

Aðalstjórn er kosin á aðalfundi félagsins. Stjórnarmenn eru kjörnir til tveggja ára í senn. Kosinn er formaður, gjaldkeri og ritari, tveir meðstjórnendur og þrír varamenn. Leitast skal við að í stjórn sitji bæði karlar og konur.

### 1.3.2 Fulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára í stjórn

Stefna félagsins er að ungt fólk eigi fulltrúa í aðalstjórn. Með því má tryggja að rödd ungs fólks heyrist, hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Einnig stuðlar þetta að eðlilegri endurnýjun á leiðtogum innan félagsins. Upplýsingar um stjórnarmenn er að finna í viðauka II.

### 1.3.3 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnarmenn eru kjörnir á aðalfundi ár hvert. Starf stjórnar félagsins er í samræmi við lög þess, sjá viðauka I.

Aðalstjórn hefur umsjón með starfi félagsins og fjárhag. Stjórnin framfylgir samþykktum aðalfundar og ræður daglegum rekstri, þar á meðal launakjörum þjálfara. Ráðning þjálfara er gerð í samráði við stjórn viðkomandi deildar. Stjórn heldur nákvæmt féлага- og iðkendatal skv. lögum og reglum UMFÍ og ÍÓÍ. Féлага- og iðkendatal er fært í Sportabler.





Rekstur félagsins skal jafnan vera hallalaus á hverju ári. Aðalstjórn Íþr.fél.Dímonar setur verklagsreglur um fjárreiður og bókhald deilda þess og hefur eftirlit með því að þeim sé fylgt.

#### **Félagið aflar fjár til sinnar starfsemi og hefur tekjur af:**

- a. Árgjöldum félagsins.
- b. Æfingagjöldum.
- c. Samstarfssamningi við Rangárþing eystra.
- d. Ágóða af íþróttamótum.
- e. Lottótekjum skv. skiptareglum og öðru fjármagni til skipta.
- f. Öðrum tekjuöflunarleiðum svo sem dósasöfnun og stökum styrkjum frá fyrirtækjum.

Aðalfundur félagsins skal haldinn eigi síðar en 14. mars fyrir liðið starfsár. Aðalfundur fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Seturétt á aðalfundi, með málfrelsi og tillögurétt, eiga allir félagar, og atkvæðisrétt allir félagar 18 ára (á árinu) og eldri. Félagar 18 ára og eldri eru kjörgengir til allra embætta hjá félaginu. Aðalfundur skal halda ár hvert fyrir Héraðsþing HSK. Hann skal boða skriflega með minnst viku fyrirvara. Aðalfundur telst löglegur sé löglega til hans boðað. Á aðalfundum, sem annars staðar, hefur hver félagsmaður 1 atkvæði. Einfaldur meirihluti ræður ákvörðunum, nema um sé að ræða lagabreytingar. Þá þarf 2/3 hluta til.

Aðalfundur ákveður upphæð árgjalds og þau aldursmörk sem innheimta skal miðast við. Kaup og sala fasteigna félagsins skal háð aðalfundarsamþykkt.

Stjórn skal leggja fyrir aðalfund fjölfaldaða ársskýrslu, ársreikninga og fjárhagsáætlun aðalstjórnar og deilda félagsins.

Vanræki deild að halda aðalfund á tilsettum tíma, skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

#### **Aðalfundur-Störf og dagskrá:**

1. Formaður setur fund.
2. Kosnir starfsmenn fundarins.
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
4. Skýrsla stjórnar lögð fram.
5. Stjórn leggur fram endurskoðaða reikninga félagsins og einstakra deilda.
6. Umræður um skýrslur og reikninga og afgreiðsla þeirra.
7. Fjárhagsáætlun næsta árs.
8. Ákvörðun um árgjöld.
9. Verðlunaafhending.
10. Stjórnarkjör. 5 manna stjórn, 3 til vara.
11. Kosnir 2 skoðunarmenn og 2 til vara.
12. Kosnir fulltrúar á HSK þing.
13. Lagabreytingar.
14. Önnur mál.
15. Fundi slitið.



## **1.3.2 Samantekt um helstu hlutverk stjórnarmanna fylgja hér á eftir en ekki er um tæmandi upptalningu að ræða.**

### **1.3.2.1 Formaður**

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi félagsins og fylgir eftir stefnumörkun og áherslum þess.

Hann hefur ásamt gjaldkera umsjón með gerð rekstraráætlunar fyrir félagið.

Formaður boðar til stjórnarfunda eða setur annan stjórnarmann í það. Formaður skilar skýrslu um starfið í janúar ár hvert til HSK til birtingar í ársskýrslu þeirra.

Ritari er staðgengill formanns í fjarveru hans.

### **1.3.2.2 Gjaldkeri**

Gjaldkeri er ábyrgur fyrir fjárhag og bókhaldi félagsins. Gjaldkeri sér um gerð rekstraráætlunar og leggur hana fyrir stjórn ásamt formanni. Hann skilar bókhaldi til skoðunarmanna fyrir aðalfund og yfirfer og áritar ársreikning. Gjaldkeri sér um greiðslu launa og reikninga félagsins. Hann hefur yfirumsjón með fjáröflunum fyrir félagið.

### **1.3.2.3 Ritari**

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, bæði gerð þeirra, dreifingu og varðveislu.

Fundargerð er send stjórn eins fljótt eftir fund og auðið er, afrit skal vistað á heimasíðu félagsins. Ritari hefur umsjón með útgáfu- og kynningarmálum félagsins. Ritari heldur til haga sögu félagsins.

### **1.3.2.4 Meðstjórnendur**

Meðstjórnendur taka virkan þátt í stjórnun félagsins.

### **Meginhlutverk foreldraráða er:**

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda íþr.fél.Dímonar.
- Að efla samskipti milli foreldra annars vegar og stjórnar félagsins/deilda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að standa að baki iðkendum við fjáröflun.

Foreldraráð geta stofnað bankareikninga fyrir iðkendur/ tiltekin hóp þar sem haldið er utan um fjáraflanir hópsins . Þó aðeins í samstarfi við gjaldkera aðalstjórnar.

Bankareikningar skulu ávallt stofnaðir á kennitölu Íþr.fél. Dímonar og koma fram í bókhaldi þess. Foreldraráðum er ekki heimilt að skuldsetja félagið án samþykkis aðalstjórnar félagsins.

Fjáraflanir skal bera undir stjórn félagsins/ deildar og skal leitast við að fara ekki inn á fjáraflanir annara deilda félagsins

### **1.3.2.5 Aðrar nefndir og ráð**

Heimilt er að stofna aðrar nefndir og ráð vegna tímabundinna verkefna t.d. vegna samantektar á sögu félagsins, fjármögnun stórra verkefna, vegna vals eða breytinga á félagsbúningi o.s.frv. Almennt gildir um nefndir á vegum félagsins að þær hafa



tillögurétt en ekki ákvörðunarrétt og þær mega ekki stofna til skulda án samþykkis stjórnar félagsins.

## **1.4 Starfsmenn félagsins og hlutverk þeirra**

Starfsmenn félagsins eru þjálfarar í hlutastörfum, umsjónarmenn íþróttaskóla auk aðstoðarmanna þjálfara bæði í samfellu og í íþróttaskóla og þar sem það á við hverju sinni vegna þáttökufjölda á hverri æfingu. Upplýsingar um þjálfara og menntun þeirra er að finna í viðauka IV.

### **1.4.1 Þjálfari**

- Afhendir gjaldkera og formanni hópalista vegna innheimtu æfingagjalda.
- Gerir greinargerð um íþróttamann ársins í hverri grein fyrir sig.
- Kys ásamt þjálfurum félaga ársins, þann / þá sem fær / fá viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun. Þjálfari gerir greinargerð fyrir aðalstjórn vegna þessara viðurkenninga til upplestrar við afhendingu þeirra á aðalfundi félagsins.
- Hefur samráð við stjórn um mót og annað félagsstarf svo sem opið hús, sýningar o.fl.
- Sér um skráningu keppenda á mót.

### **1.4.2 Þjálfarar**

Þjálfarar sjá um þjálfun á ákveðnum hópi iðkenda, fara með þeim á mót og í aðrar ferðir auk þess að koma að félagsstarfi innan hópsins.

### **1.4.3 Aðstoðarmenn/ aðstoðarþjálfarar**

Aðstoðarmenn eru þjálfurum til aðstoðar þegar um stóra hópa er að ræða. Þeir aðstoða við kennslu, mót og félagsstörf. Í forföllum þjálfara sjá aðstoðarmenn um þjálfun hóps.

### **1.4.4 Umsjónarmenn íþróttaskóla**

Skipuleggja starf íþróttaskólans, ákveða hvernig aldurshópum er skipt upp og í hversu marga hópa. Sjá um allt faglegt starf íþróttaskóla og raða aðstoðarmönnum á áhöld og gefa þeim leiðbeiningar.

### **1.4.5 Aðstoðarmenn íþróttaskóla**

Eru til aðstoðar umsjónarmönnum íþróttaskóla. Leiðbeina börnum og fylgjast með að þau fylgi fyrirmælum. Passa að börn í íþróttaskóla stefni hvorki sjálfum sér né öðrum börnum í hættu.

### **1.4.6 Umsjónarmenn leikjanámskeiða**

Skipuleggja starf Leikjanámskeiða, Sjá um allt faglegt starf leikjanámskeiða og raða aðstoðarmönnum á áhöld og gefa þeim leiðbeiningar.

### **1.4.5 Aðstoðarmenn leikjanámskeiða**

Eru til aðstoðar umsjónarmönnum leikjanámskeiði. Leiðbeina börnum og fylgjast með að þau fylgi fyrirmælum. Passa að börn í leikjanámskeiði stefni hvorki sjálfum sér né öðrum börnum í hættu.



## 1.5 Félagatal

Félagar í Íþr.fél. Dímón eru skilgreindir í lögum félagsins.

Félagi er:

- a) Einstaklingur sem sótt hefur um inngöngu í félagið og fengið samþykki aðalstjórnar eða stjórnar deildar.
- b) Hver sá einstaklingur sem stundar æfingar eða keppir á vegum félagsins.
- c) Einstaklingur sem sótt hefur um inngöngu í félagið sem styrktarfélagi og fengið samþykki aðalstjórnar eða stjórnar deildar. Styrktarfélagi skal undanþeginn öllum skyldum innan félagsins og er ekki kjörgengur til neinna embætta innan félagsins.

### 1.5.2 Styrktarfélagar

Heimilt er að afla styrktarfélaga. Ákveða skal félagsgjald styrktarfélaga á aðalfundi félagsins.

## 1.6 Samskipti

### 1.6.1 Fundir

Umræður og ákvarðanatökur félagsins fara fram á formlegum fundum, þannig að tryggt verði að ákvarðanir séu teknar með lýðræðislegum hætti. Aðalfund skal boða í samræmi við lög Íþr.fél.Dímonar. Stjórnarfundur skal að jafnaði halda einu sinni í mánuði og er æskilegt að ákveða fasta fundartíma. Almennir fundir eru haldnir eftir þörfum.

### 1.6.2 Fundarboð

Ritari boðar stjórn á fund með hæfilegum fyrirvara. Fundarboð skal innihalda upplýsingar um fundartíma, fundarstað og dagskrá fundarins og fundargerð síðasta fundar ef við á. Ef ekki er annað tekið fram er formaður fundarstjóri.

### 1.6.3 Fundargerðir

Fundargerð er söguleg heimild og sönnunargagn um fund og þarf því að vera áreiðanleg, nákvæm og færð af hlutleysi. Ritari ritar fundargerð. Fundargerðir skulu vera stuttar, skýrar og settar fram á skipulegan hátt. Miða skal við eftirfarandi uppröðun: Fundartími, fundarstaður, fundarmenn, fundarstjóri ef annar en formaður, dagskrá, lýsing og ákvarðanatöku, fundarritari ef annar en ritari. Í fundargerð skal einnig taka fram hvar og hvenær næsti fundur verði haldinn.

Fundargerð er útdráttur á umræðum fundarins. Gera skal skýran mun á aðalatriðum og auka-atriðum og miða við kjarna máls, en sleppa nánari útskýringum. Geta skal um allar ákvarðanir fundarins.

Fundargerð síðasta fundar skal staðfesta í byrjun hvers fundar. Fundargerð skal að jafnaði send þeim sem boðaðir eru á fundinn.

### 1.6.4 Bréf og orðsendingar

Mikilvægt er að bréf og orðsendingar sem sendar eru út í nafni félagsins séu rituð samkvæmt reglum um íslenskt málfar og séu félaginu til sóma. Bréf send út á vegum félagsins eru á ábyrgð formanns. Orðsendingar til iðkenda eru á ábyrgð deildar og/eða þjálfara.



## 2. UMGJÖRÐ ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

### 2.1 Stefna Íþróttafélagsins Dímónar

Félagið fylgir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnuyfirlýsingin er aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ:

Stefna félagsins er að sinna hverjum einstaklingi eins vel og hægt er miðað við persónulega getu og áhuga. Félagið leggur metnað sinn í að hafa á sínum snærum menntaða þjálfara og hvetur þjálfara til að afla sér menntunar og viðhalda henni.

### 2.2 Iðkendareglur

1. Iðkendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í fötum þegar tíminn hefst.
2. Iðkendur bíði stilltir inni í klefa eða við dyr íþróttasalar þar til þjálfari sækir þá.
3. Iðkendur sem hafa sítt hár hafi teygju eða spennu í hárinu. Hægt er að geyma verðmæti í afgangslunni en við mælum ekki með að þau séu meðferðis.
4. Iðkendur fari út úr salnum strax að lokinni æfingu og gæti þess að skilja engan fatnað eftir inni í sal.
5. Iðkendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti í tímum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa inni í sal.
6. Mikilvægt er að vera duglegur að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.
7. Foreldrum/forráðamönnum er heimilt í samráði við þjálfara að horfa á æfingar.

### 2.3 Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt þjálfari láti af störfum. Það sama á við um aðra starfsmenn og stjórnarmenn félagsins / deildarinnar.

### 2.4 Agavandamál og brot á iðkendareglum

1. Iðkendur skulu fylgja þeim reglum sem deildin/þjálfari setur er varða hegðun og framkomu. Ef iðkandi á barns- og unglingsaldri hlýtir ekki þeim reglum getur þurft að hafa samband við foreldra/forráðamenn, láta þá vita af ástandinu og biðja þá um að sjá til þess að iðkandi hagi sér í samræmi við reglur og trúfli ekki æfingu. Ef iðkandi á við ofvirkni eða önnur geðræn vandamál að etja er foreldri/forráðamaður hvattur til að gera þjálfara grein fyrir því. Foreldri/forráðamaður ber ábyrgð á því að iðkandi hafi ekki verulega truflandi áhrif á æfingar hópsins.
2. Ef ofanefnt dugir ekki til að bæta hegðun og framkomu iðkanda er þjálfara heimilt að vísa iðkanda burt tímabundið og skal þjálfari tilkynna það iðkanda, foreldrum/forráðamönnum hans sem og þjálfara.
3. Ef endurtekið þarf að vísa iðkanda tímabundið frá æfingu skal þjálfari í samráði við aðalstjórn félagsins og í samráði við iðkanda og foreldra/forráðamanna hans leita leiða til að bæta ástandið.



- Þjálfari og aðalstjórnstjórn geta í sameiningu ákveðið að vísa iðkanda alfarið frá æfingum, ef talið er að allar leiðir til úrbóta hafi verið reyndar. Foreldrum/ forráðamönnum iðkanda er þá tilkynnt sú niðurstaða.

## 2.5 Skyldur þjálfara

Þjálfari skal ávallt koma vel undirbúinn á æfingu og vanda til kennslu. Hann er fyrirmynd iðkenda, heldur uppi reglu og aga á æfingum og leitast við að vera félaginu til sóma hvort heldur er á æfingum eða keppni. Þjálfari kemur vel fram við iðkendur og mismunar þeim ekki, er virkur á æfingum og laðar fram það besta hjá hverjum einstaklingi.

Þjálfari vinnur eftir kennslu- og æfingaskrá deildarinnar, sem er a.m.k. endurskoðuð fyrir hvern starfsvetur. Þjálfari skipuleggur fyrirfram hvern tíma og kennir með markvissum hætti.

Þjálfari á að hafa þekkingu á skyndihjálpi og ber skylda til að kynna sér allar öryggisreglur er lúta að viðkomandi aðstöðu. Búnað skal yfirfara fyrir hverja æfingu eins og þurfa þykir. Fara skal yfir grunnatriði öryggis í æfingasali með iðkendum í byrjun hverrar annar og/eða þegar iðkendur hefja þjálfun á ákveðnu sviði eða þar sem ákveðinn búnaður er notaður. Minna skal á öryggisreglur reglulega.

Þjálfari á að vera inni í æfingasali þegar æfingar fara fram, ef nauðsynlegt reynist fyrir þjálfara að yfirgefa salinn, tekur aðstoðarmaður við þjálfun. Ef ekki er aðstoðarmaður til staðar skal leita aðstoðar annarra þjálfara eða gera hlé á æfingum. Aðstoðarþjálfari kemur inn á æfingar ef iðkenda fjöldi fer yfir 12 til 20 iðkendur eftir aðstæðum hverju sinni í samráði við stjórn viðkomandi deildar og eða aðalstjórnar félagsins.

Þjálfara ber að virða og framfylgja forvarnarstefnu félagsins.

Þjálfari skal mæta tímalega áður en æfing hefst og fylgja almennum húsreglum í íþróttahúsi. Við upphaf æfingar skal þjálfari sækja nemendur í búningsklefa eða við dyr íþróttasalar og við lok æfingar sjá til þess að iðkendur fari til búningsklefa sinna. Þjálfari ásamt iðkendum sér um að taka út og raða áhöldum og tækjum sem notuð eru við æfingar. Tryggja skal að rétt sé gengið frá öllum áhöldum í lok æfingar.

Þjálfarar fylla út tímaskýrslu sína eigi síðar en síðasta dag mánaðar og koma henni til gjaldkera aðalstjórnar eða skilja eftir í viðeigandi möppu.

Þjálfara ber að tilkynna forföll til stjórnar viðkomandi deildar og aðstoðarþjálfara eins fljótt og auðið er. Hann ber ábyrgð á því að útvega forfallaþjálfara í sinn stað. Takist honum það ekki skal hann tilkynna það til stjórnar viðkomandi deildar. Falli æfing niður ber honum skylda til að láta iðkendur og stjórn viðkomandi deildar vita eins fljótt og auðið er ásamt því að tilkynna það í skólaskjól, íþróttahús og með tölvupósti til foreldra/forráðamanna ef hægt er.

Varðandi nánari starfslýsingar þjálfara er vísað í kafla 1.4.1 og þjálfara og aðstoðarþjálfara í viðauka V og VI við handbók þessa.



## 2.6 Áætlanagerð þjálfara

Þjálfari skipuleggur þjálfun hóps í upphafi hvers tímabils og fyrir hverja æfingu eða mót og vandar öll vinnubrögð.

Í upphafi hvers tímabils gerir þjálfari áætlun fyrir allt tímabilið og ákveður í grófum dráttum hvernig þjálfun á tímabilinu verði háttáð. Í áætluninni skal gera ráð fyrir öllum mótum á tímabilinu. Út frá því skipuleggur hann starfið fyrir hvern tíma. Þannig fæst góð yfirsýn yfir þjálfunina og minni líkur eru á að það gleymist að taka fyrir ákveðna þætti í þjálfuninni.

## 2.7 Viðveruskráning

Þjálfari skráir viðveru nemenda á hverri æfingu. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda iðkenda og fá yfirlit yfir ástundun þeirra. Nota skal Sportabler.

## 2.8 Búningar

Iðkendur og þjálfarar skulu ávallt vera hreinir og snyrtilegir til fara á mótum og öðrum uppkomum þar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins og leitast við að vera klæddir búningum félagsins.

Iðkendur geta í sumum tilvikum fengið lánaða búninga hjá öðrum iðkendum fyrir tilstilli þjálfara vegna þátttöku í mótum. Lán á búningum til iðkenda er á ábyrgð þjálfara. Fatnaði skal skila í sama ásigkomulagi og þegar þeir voru fengnir að láni.

## 2.9 Mót

Þjálfarar í samráði við stjórn stuðla að því að veita þeim iðkendum sem hafa þroska og getu til, tækifæri á að taka þátt í mótum við hæfi. Skal stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um keppni barna og unglunga höfð að leiðarljósi við þátttöku og val á mótum. Þjálfari skal sjá um að tilkynna með góðum fyrirvara þátttöku í mótum með upplýsingum til iðkenda og aðstandenda þeirra. Við val á keppendum skal þjálfari taka tillit til hæfni, ástundunar og getu iðkandans. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að keppa á mótum við hæfi.

Yfirþjálfari annast skráningu á mót og gjaldkeri viðkomandi deildar / aðalstjórnar greiðir mótagjöld.

Þjálfari heldur utan um sinn hóp á mótum og veitir keppendum stuðning, hvatningu og uppörvun. Hann skal brýna fyrir keppendum að vera félaginu til sóma hvar sem þeir koma fram fyrir hönd félagsins.





### **Þegar mót eru haldin af félaginu skal huga að eftirfarandi þáttum:**

1. Taka frá tíma í íþróttahúsi.
2. Auglýsa mótið á viðeigandi stöðum.
3. Setja upp mótaskrá og láta prenta hana.
4. Leigja posa ef þarf.
5. Hver sér um veitingasölu (deildin eða foreldraráð).
6. Pantar verðlaunapeninga (yfirþjálfari).
7. Íslenski fáninn og fáni Íþr.fél. Dímónar skulu vera sýnilegir.
8. Auglýsingar stuðningsaðila settar upp ef það á við.
9. Gjafir til þátttakenda þegar það á við, sérstaklega þegar um yngri keppendur er að ræða. Tala við styrktaraðila í tíma.
10. Safna saman farandbikurum ef við á.
11. Setja upp lista með starfsmönnum mótsins:
  - a. Mótsstjóri.
  - b. Kynnir.
  - c. Tölvuvinnsla (tölva og prentari verða að vera á staðnum).
  - d. Dómara- og starfsmannakaffi (ýmist gjaldkeri deildarinnar sem kaupir inn eða foreldraráð annast ef það er með mótuneyti).
  - e. Umsjón með sal (keppendasvæðum).
  - f. Umsjón með búningaklefum – merking á þeim.
  - g. Fánaberi.
  - h. Verðlaunaafhending.
  - i. Hjúkrunarfræðingur/læknir/sjúkrabjálfi/sjúkraflutningamaður til taks ef þátttakandi slasast ef við á.

## **2.10 Slys á æfingum og mótum**

Mikilvægt er að boðleiðir séu skýrar ef slys ber að höndum og að allur búnaður sé til staðar auk þess sem aðgengi að honum sé gott. Allir þjálfarar skulu kynna sér geymslustað þessa búnaðar og ljúka námskeiði í skyndihjálpi eins fljótt og auðið er eftir að þjálfun er hafin.

Sjúkrataska með nauðsynlegustu áhöldum er geymd í íþróttahúsi. Taskan er í eigu íþróttahússins og sér forstöðumaður um að fyllt sé á hann reglulega. Kælipokar og klakar eru geymdir í ísskáp í kaffistofu starfsmanna við afgreiðslu þar sem auðvelt er að nálgast þá.

Við minniháttar áverka skal þjálfari eða aðstoðarmaður sækja viðeigandi búnað í afgreiðslu og sinna hinum slasaða eða biðja um aðstoð starfsmanna hússins.

### **Við alvarlega áverka skal:**

1. Veita fyrstu hjálpi.
2. Hringja eftir neyðaraðstoð/sjúkrabíli í síma 112.
3. Hafa samband við aðstandendur eða forráðamann hóps viðkomandi ef aðstandandi er ekki á staðnum.

Forstöðumaður ber ábyrgð á því að sjúkrataska sé yfirfarin reglulega og í hana sé bætt því sem vantar. Hann fylgist með því að annar sjúkrabúnaður sé til staðar og í lagi og lætur umsjónarmenn íþróttahúss vita ef svo er ekki.





Ef slys ber að höndum skal þjálfari skrá upplýsingar varðandi slysið á þar til gert eyðublað, kvitta fyrir og skila því til forstöðumans. Ávallt skal upplýsa lækni, hjúkrunarfræðing, sjúkraþjálfara, sjúkraflutningamenn eða aðila með sambærilega þekkingu þegar mót eða sýningar fara fram á vegum félagsins.

## **2.11 Afreksmenn**

Íþróttafélagið Dímón hefur ekki útbúið afreksmannastefnu sína þar sem félagið er grasrótafélag og iðkendur flytja gjarnan af svæðinu eftir 10 bekk til skólasóknar í framhaldsskólum og æfa þá gjarnan og keppa með öðrum félögum.

## **2.12 Verðlaun og viðurkenningar**

Stefnu barna- og unglíngastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga innan félagsins.

Hjá börnum 8 ára og yngri er keppni ekki markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum. 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. Allir skulu fá viðurkenningu fyrir þátttöku.

Hjá 9-11 ára börnum skal keppni fara fram á félagsmótum, héraðsmótum og á landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

Börnum og unglíngum ætti ekki að veita stórvíðurkenningar s.s. íþróttamaður ársins. Æskilegt er að iðkendur sem veljast í kjör um íþróttamann ársins séu eldri en 16 ára.

## **2.13 Kennslu og æfingaskrár**

Þjálfari og aðstoðarþjálfari ef við á endurskoða kennslu og æfingaskrár í hverri grein og hverjum aldursflokki fyrir sig við upphaf hvers starfsárs. Og ber þeim að fylgja kennslu og æfingaskrá við þjálfun iðkenda. Tímatöflur má finna í viðauka VIII og einnig má sjá umgjörð æfinga í hverri grein í viðauka V



## 3. FJÁRMÁLASTJÓRN

### 3.1 Stefna félagsins

Bókhald er fært af gjaldkera félagsins og gjaldkerum deilda þess. Formaður og gjaldkeri aðalstjórnar hafa reglubundið eftirlit með fjármálum deilda.

Gjaldkeri ber ábyrgð á greiðslu launa og reikninga og sér um að skila reikningum endurskoðuðum fyrir aðalfund félagsins ár hvert.

Foreldraráð geta með samþykki stjórnar viðkomandi deildar stofnað reikninga fyrir hópa á kennitölu félagsins en sérmerktá hópnum. Á þá fer afrakstur fjáraflana fyrir hópana.

### 3.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns, gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund til samþykktar.

Fjárhagsáætlun fyrir komandi rekstrarár er að finna í viðauka XI

### 3.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar félagsins skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur.

Stjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við viðkomandi deild félagsins.

### 3.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri er ábyrgur fyrir gerð reikninga og markmiðið er að tryggja skilvísa greiðslu iðkenda á æfingagjöldum.

Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum. Ekki er veittur systkinaafsláttur af æfingagjöldum

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda, en þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.



---

Bókhald yngri og eldri flokka er aðskilið.

### **3.5 Fjáraflanir**

Um fjáraflanir hópa má lesa í kafla 1.3.2.5 um foreldraráð og kafla 5.1.3 um fjáraflanir.

### **3.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur 16 ára og yngri hjá Íþr.fél.Dímon eru lágmarkstryggðir skv. samningi félagsins við sveitarfélagið Rangárþing- eystra.

### **3.7 Eignir**

Stjórn félagsins hefur yfirumsjón með eignum og tækjum félagsins. Þjálfari kemur með tillögur að kaupum á áhöldum og viðhaldi á þeim til viðkomandi stjórnar.

Yfirlit yfir eignir félagsins er að finna í viðauka XII.



## 4. ÞJÁLFARAMENNTUN

### 4.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að þjálfarar séu vel menntaðir og áhugasamir um starf sitt. Til að auðvelda þjálfurum að auka menntun sína greiðir félagið gjald vegna grunnnámskeiða ÍSÍ. Einnig leitast það við að styrkja önnur námskeið eða afla styrkja fyrir þjálfara þannig að þeir geti sótt áhugaverð námskeið.

#### 4.1.1 Skyndihjálp

Þjálfarar hjá félaginu skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði um skyndihjálp og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Ef þjálfari hefur ekki lokið slíku námskeiði við ráðningu skal hann leitast við að ljúka slíku námskeiði innan sex mánaða frá ráðningu.

#### 4.1.2 Þjálfaranámskeið ÍSÍ.

Félagið reynir að framsta megni að fylgja kröfum ÍSÍ um menntun íþróttþjálfara. Félagið er tilbúið til að styrkja þá þjálfara fjárhagslega sem námskeiðin sækja. Það sama á við um endurmenntunarnámskeið.

#### 4.1.3 Dómaranámskeið

Félagið hvetur þjálfara til að öðlast réttindi sem dómarar og viðhalda þeim, það eykur þekkingu og skilning þeirra á íþróttinni.

#### 4.1.4 Önnur þjálfaranámskeið

Námskeið sem haldin eru á vegum deildarinnar eru þjálfurum að kostnaðarlausu og gerir deildin þá kröfu um að þjálfarar mæti á þau námskeið.

Félagið stuðlar að því að þjálfarar sækji önnur þjálfaranámskeið sem í boði eru á hverjum tíma hérlendis. Sækja má um styrki til stjórnar vegna námskeiða.

### 4.2 Listi yfir þjálfara félagsins

Upplýsingar um þjálfara og aðstoðarþjálfara félagsins eru í viðauka IV.

### 4.3 Þjálfarafundir

Aðalstjórn heldur a.m.k. einn fund á hvorri önn með þjálfurum. Skyldumæting er á þann fund. Á fundunum er farið yfir skipulag vetrarins og almenn atriði er lúta að starfsemi félagsins.

Þjálfari / þjálfarar halda a.m.k. einn fund á hvorri önn með stjórn viðkomandi deildar. Farið er yfir mót og aðra viðburði sem eru á starfsárinu og farið yfir stefnu deildarinnar.



---

## 5. FÉLAGSSTARF

Lögð er áhersla á að þjálfarar leitist við að mynda gott andrúmsloft samkenndar á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. einu sinni á önn með því að halda skemmtikvöld eða með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf s.s. æfingabúðum, grilli, bingói og. fl.. Með góðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast enn betur, eignast góða félagar og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega eldri iðkenda.

Þjálfarar skulu halda fundi með foreldrum/forráðamönnum iðkenda einu sinni á önn.

### 5.1 Utanlandsferðir

*Ípr.fél. Dímon hvetur iðkendur sína ekki til utanlandsferða. Enda starfar félagið einkum sem grasrótarfélag og markmið að halda úti æfingum í hemabyggð.*



## 6. FORELDRASTARF

Stefnan er að foreldraráð sé starfandi í félaginu. Stjórnin stuðlar að stofnun foreldraráðs sem skipað er einum fulltrúa úr hverri stjórn deilda og einn úr aðalstjórn sem er tengill við aðalstjórn. Hlutverk foreldraráðs er að vera tengiliður iðkenda og forráðamanna þeirra við stjórn og þjálfara félagsins og styðja við það íþrótta- og félagsstarf sem fram fer hjá iðkendum.

### Meginhlutverk foreldraráðs er:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla samskipti milli foreldra annars vegar og stjórnar deildarinnar og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að standa að baki iðkendum við fjáröflun.
- Foreldraráð er skipað einum fulltrúa frá hverri deild félagsins ásamt einum fulltrúa frá aðalstjórn félagsins.

Sjá einnig umfjöllun um foreldraráð í kafla 1.3.2.4.



## 7. FRÆÐSLU- OG FORVARNARSTARF

Íþróttastarf er uppeldisstarf, þar læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Íþróttþjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barnanna í orði og í verki.

Íþr.fél. Díman efur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og hefur það að leiðar-ljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Ýmis gagnleg upplýsingar um þennan málaflokk má finna á heimasíðu ÍSÍ og hvetjum við þjálfara til að kynna sér þau.

### 7.1 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 fullorðnir. 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.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast, nokkrir þessara þátta verða taldir hér upp:

#### 7.1.1 Álagsmeiðsl

Álagsmeiðsl eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álagsmeiðsl myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefjaskaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsl 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 á álagsmeiðslum. Frekari upplýsingar um álagsmeiðsl og fyrir-byggjandi aðgerðir er að finna á:

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=allar&maintree=315](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=allar&maintree=315)

#### 7.1.2 Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari á meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli, t.d. í fimleikum, dansi og listdans á skautum. Frekari upplýsingar um átröskun má finna á:

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=allar&maintree=616](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=allar&maintree=616)



### 7.1.3 Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsing, sýkursýki, blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bein og liðamót auk sálrænna kvilla. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing. Frekari upplýsingar um offitu og að halda líkamsþyngd í skefjum má m.a. finna á:

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=289>,

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=2420](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=2420)

<http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/1885>

Þjálfarar hafa samráð við stjórn viðkomandi deildar ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda. Þjálfari er hvattur til að bregðast við aðstæðum sem hann telur alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

## 7.2 Vinátta, virðing og samskipti

Í Íþr.fél.Dímon er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist íþróttaiðkunin skemmtileg 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 félagsins að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund.

Mikilvægt er að öll virðing fyrir viðmælanda einkenni öll samskipti innan deildarinnar, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamann iðkenda, styrktaraðila eða aðra samstarfsaðila.

### 7.2.1 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. Einstaklingi er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.)

**Líkamlegt einelti:** Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða 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 réttlætiskennd 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:**

1. Skál tilkynna það aðalstjórn.  
Þjálfari þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
2. Samband haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
3. Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn semur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
4. Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Upplýsingar um einelti má nálgast hjá Samtökunum Regnbogabörn: <http://www.regnbogaborn.is>.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfarar hafa samráð við aðalstjórn 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 fulltrúa úr aðalstjórn. Þjálfari er hvattur til að bregðast við aðstæðum sem hann telur alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráða-menn iðkenda.

Ef foreldrar/forráðamenn verða varir við einelti utan félagstarfsins sem gæti haft áhrif á félagsstarfið eða teygt sig þar inn eru þeir hvattir til að láta þjálfara vita til að þeir átti sig fyrir á því sem gæti verið að gerast og til að hægt sé koma í veg fyrir eða að taka strax á einelti ef það kemur upp.

Sjá nánar um viðbrögð við agavandamálum og brot á nemendareglum í kafla 2.4.

Einnig er starfandi teymi í Hvolsskóla sem hægt er að leita til ef málin eru þannig vaxinn.



## 7.3 Kynferðislegt ofbeldi

Félagið vill sporna við því í hvívetna 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. Sjá einnig [Kynferðislegt ofbeldi í íþróttum](#).

### Ef grunur um Kynferðislegs ofbeldi vaknar:

Íþróttafélagið tekur öllum tilkynningum alvarlega.

- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112.
- Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112.
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112.
- Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112.
- Þolendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;  
-Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landsspítali Fossvogi, [slóð má finna hér](#).  
-Barnavernd Reykjavíkur í síma 411-1111.
- Gerendur ofbeldis geta leitað til [heimilsfridur.is](http://heimilsfridur.is) eða í síma 555-3020.

Félagið hefur möguleika á að hafa samband við Samksiptaráðgjafa Íþrótt- og æskulýðsstarfs varðandi ráðleggingar í ýmsum efnum hvað varðar einelti og ofbeldi og einnig varðandi hverskonar samskiptaörðugleika.

## 7.4 Vímuvarnir

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 íþróttum og skaðað heilsu þeirra.

Þjálfarar eru fyrirmyndir iðkenda bæði í orði og í verki, félagið hvetur þjálfara til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum t.d. með því að vanda val á efni á persónulegum heimasíðum sínum og samfélagsmiðlum eða takmarka aðgang að þeim.



#### **7.4.1 Reglur Íþróttafélagsins Dímónar varðandi vímuefni**

1. Öll neysla áfengis, tóbaks eða vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppnir og sýningar á vegum deildarinnar.
2. Reykingar eru bannaðar í og við íþróttamiðstöðina á Hvolsvelli sem og önnur íþróttamannvirki í Rangárþingi eystra
3. Félagið mun bregðast sérstaklega við neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og verða foreldrar/forráðamenn undantekningalaust upplýstir um slíka neyslu.
4. Viðbrögð félagsins við brot á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundis banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins munu samt ávallt mótask af vilja til að aðstoða iðkanda við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

#### **7.5 Úrræði**

Sveitafélagið er að leggja lokahönd á Forvarna- og viðbragðsáætlun Rangárþings eystra vegna EKKO (einelti, kynbundin áreitni, kynferðisleg áreitni, ofbeldi).



## 8. JAFNRÉTTISMÁL

Jafnréttisáætlun íþróttafélagsins byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

### IÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Bæði kyn, í sömu íþróttgrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma.  Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttgrein og á sama aldri.  Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri.  Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttgreina eftir kynjum.  Kynjunum er ekki mismunad í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttgreina eftir kynjum.  Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.  Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins.	Árlega
Verðlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.  Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni Leiðrétta kynbundinn mun ef er.  Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Stjórn félagsins.	Árlega
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttgreinar eftir kyni.  Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttgreinar/-greina.	Stjórn félagsins.	Árlega



Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun.  Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn félagsins.	Árlega

## ÞJÁLFAVARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.	Stjórn félagsins.	Árlega
Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns.  Leiðrétta kynbundinn mun ef er.		

## NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn félagsins.	Árlega
Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.  Leiðrétta kynbundinn mun ef er.	Stjórn félagsins.	Árlega

## EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?



Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.  Jafnréttisáætlunin er í sífældri þróun.  Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.  Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.  Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu.  Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.	Stjórn félagsins.	Árlega       Fjórða hvert ár

## 9. UMHVERFISMÁL OG UMGENGNI

### 9.1 Umhverfismál

Mikilvægt er að allir gangi vel um umhverfi sitt. Í allri starfsemi félagsins skal forðast eftir megni að valda mengun af einhverju tagi s.s. hljóð-, loft- eða vatnsmengun.

#### Stefna Íþr.fél.Dímonar í umhverfismálum er að:

- Hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Hvetja til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót utan Rangárþings eystra með því að sameinast í bíla.
- Bílvélar skal stöðva á meðan beðið er eftir iðkendum.
- Ruslafötur séu til staðar á áberandi stöðum á æfingum og mótum.
- Tiltekt fari fram í sal eftir mót.
- Einnota flöskur og dósir séu flokkaðar og skilað í endurvinnslustöðvar.
- Hvetja til vatnsdrykkju úr margnota drykkjarbrúsum.
- Takmarka notkun einnota áhalda og umbúða eins og hægt er í veitingasölu.

### 9.2 Umgengni

#### 9.2.1 Húsreglur í íþróttahúsi

Í Íþróttamiðstöðinni á Hvolsvelli og ber iðkendum að hlíta þeim reglum sem starfsfólk setur um umgengni í húsinu.

#### Þær eru eftirfarandi auk nokkurra reglna frá félaginu:

1. Nemendur bíða í klefa sínum eða fyrir framan dyr á íþróttasal þar til þjálfari kemur og sækir þá.



2. Nemendur og þjálfarar ganga snyrtilega um húsið.  
Rusli skal hent í ruslafötur sem staðsettar eru í sal, anddyri og klefum.
3. Nemendur og þjálfarar hjálpast að við að ganga frá áhöldum eftir æfingar.  
Öll áhöld eiga að fara á sinn stað.
4. Óskilamunir fara til húsvarðar.
5. Notkun tyggigúmmís er ekki leyfð í húsinu.
6. Notkun gsm-síma er ekki leyfð í klefum.
7. Ekki skal fara inn á útiskóm, þeir skulu geymdir í anddyri.
8. Áhorfendur eiga ekki að leika sér í salnum.
9. Fylgja skal fyrirmælum starfsfólks í húsinu.
10. Neysla tóbaks og áfengis er með öllu óheimil jafnt innan- sem utandyra.

### 9.2.2 Iðkendareglur

Iðkendareglur eru kynntar iðkendum í upphafi hvers vetrar.

1. Iðkendur mæti stundvíslega og séu tilbúnir í fötum þegar tíminn hefst.
2. Iðkendur bíði stilltir inni í klefa eða fyrir framan dyr íþróttasal þar til þjálfari sækir þá.
3. Iðkendur mæti snyrtilega til fara. Æskilegt er að þeir sem hafa sítt hár hafi teygju eða spennu í hárinu. Hægt er að geyma verðmæti í afgreiðslunni en við mælum ekki með að þau séu meðferðis.
4. Iðkendur fari út úr salnum strax að lokinni æfingu og gæti þess að skilja engan fatnað eftir inni í sal
5. Iðkendum er stranglega bannað að vera með tyggjó eða annað sælgæti í tímum. Leyfilegt er að vera með vatnsbrúsa inni í sal.
6. Mikilvægt er að vera duglegur að mæta á allar æfingar til að hægt sé að vinna að settum markmiðum.
7. Foreldrum/forráðamönnum er heimilt í samráði við viðkomandi þjálfara að horfa á æfingar iðkenda.

## 10. PERSÓNUVERNDARSTEFNA

Íþróttafélagið Dímon byggir persónuverndarstefnu sína á landslögum um persónvernd og vinnslu persónuupplýsinga sm gildi tóku 27. Júní árið 2018.

Í II. kafla laganna kveður meðal annars á um megin reglur um vinnslu persónuupplýsinga í 8.gr og 9.gr sem sérstök ástæða þykir að tiltaka í persónuverndarstefnu Íþróttafélagsins Dímons. Áttunda og níundagrein laganna eru svo hljóðandi:

### 8. gr. Meginreglur um vinnslu persónuupplýsinga.

1. að þær séu unnar með lögmætum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti gagnvart hinum skráða;
2. að þær séu fengnar í skýrt tilgreindum, lögmætum og málefnalegum tilgangi og ekki unnar frekar í öðrum og ósamrýmanlegum tilgangi; frekari vinnsla í sagnfræðilegum, tölfræðilegum eða vísindalegum tilgangi telst ekki ósamrýmanleg að því tilskildu að viðeigandi öryggis sé gætt;
3. að þær séu nægilegar, viðeigandi og ekki umfram það sem nauðsynlegt er miðað við tilgang vinnslunnar;
4. að þær séu áreiðanlegar og uppfærðar eftir þörfum; persónuupplýsingum sem eru óáreiðanlegar eða ófullkomnar, miðað við tilgang vinnslu þeirra, skal eyða eða leiðrétta án tafar;
5. að þær séu varðveittar í því formi að ekki sé unnt að bera kennsl á skráða einstaklinga lengur en þörf krefur miðað við tilgang vinnslu; heimilt er að geyma persónuupplýsingar lengur að því tilskildu að vinnsla þeirra þjóni einungis skjalavistun í þágu almannahagsmuna, rannsókna á sviði vísinda eða sagnfræði eða í tölfræðilegum tilgangi og að viðeigandi öryggis sé gætt;





6. að þær séu unnar með þeim hætti að viðeigandi öryggi persónuupplýsinganna sé tryggt.

## 9. gr. Almennar reglur um heimildir fyrir vinnslu persónuupplýsinga.

Vinnsla persónuupplýsinga er því aðeins heimil að einhver eftirfarandi þátta sé fyrir hendi eftir því sem

nánar er lýst í 6. gr. reglugerðarinnar:

1. hinn skráði hafi gefið samþykki sitt fyrir vinnslu á persónuupplýsingum sínum í þágu eins eða fleiri tiltekinna markmiða;
2. vinnslan sé nauðsynleg til að efna samning sem hinn skráði er aðili að eða til að gera ráðstafanir að beiðni hins skráða áður en samningur er gerður;
3. vinnslan sé nauðsynleg til að fullnægja lagaskyldu sem hvílir á ábyrgðaraðila;
4. vinnslan sé nauðsynleg til að vernda brýna hagsmuni hins skráða eða annars einstaklings;
5. vinnslan sé nauðsynleg vegna verks sem unnið er í þágu almannahagsmuna eða við beitingu opinbers valds sem ábyrgðaraðili fer með;
6. vinnslan sé nauðsynleg vegna lögmætra hagsmuna sem ábyrgðaraðili eða þriðji maður gætir nema hagsmunir eða grundvallarréttindi og frelsi hins skráða sem krefjast verndar persónuupplýsinga vegi þyngra, einkum þegar hinn skráði er barn.

Íþróttafélagið Dímon leggur sérstaka áherslu á að hlýta í einu og öllum þessum reglum í 8.gr og 9.gr laganna (sem og öðrum reglum) um réttindi félagsmanna sinna og annara þeirra sem sem kunna að hafa skráðar persónuupplýsingar hjá félaginu. Vísað er sérstaklega til þessara réttinda einstaklinga í III. Kafla laga um Persónuvernd og vinnslu persónu upplýsinga;

## 17. gr. Meginreglur um gagnsæi upplýsinga, rétt hins skráða til upplýsinga og aðgangs og undantekningar frá rétti hins skráða.

••

Ábyrgðaraðili skal gera viðeigandi ráðstafanir til að tryggja gagnsæi upplýsinga og tilkynningar til skráðs einstaklings samkvæmt fyrirmælum 12. gr. reglugerðarinnar svo að hann geti neytt upplýsingaréttar síns og réttar til aðgangs.

Hinn skráði á rétt til upplýsinga um vinnslu, hvort sem persónuupplýsinga er aflað hjá honum sjálfum eða ekki, svo og rétt til aðgangs að persónuupplýsingum um sig samkvæmt fyrirmælum 13.–15. gr. reglugerðarinnar með þeim undantekningum sem greinir í 3. mgr.

Íþróttafélagið Dímon skuldbindur sig til að hlýta í einu og öllu lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga hvort sem er við öflunar, vinnslu eða geymslu slíkra upplýsinga.



## 11. ÁGRIP AF SÖGU FÉLAGSINS

Ungmennafélögin Baldur Hvolsvelli, Dagsbrún Austur-Landeyjum, Njáll Vestur-Landeyjum og Þórsmörk Fijótshlíð ákváðu á sameiginlegum fundi sínum að stofna félag sem héldi utan um íþróttastarfið hjá þeim. Félagið skyldi heita Íþróttafélagið Dímón. Hafin var vinna við að finna heppilega félagsbúninga og hanna merki hins nýja félags en merkið hannaði og teiknaði Jón Kristinsson í Lambey.

Þann 09.06.1997. var Íþróttafélaginu Dímón úthlutað kennitölu frá Hagstofu Íslands Fyrsti reikningur félagsins var stofnaður 13.06.97.

Hvert ungmennafélag lagði til 25.000 kr í stofngjald félagsins.

Í upphafi voru einu föstu tekjur félagsins Lottótekjur aðildarfélaganna og æfingagjöld.

Strax haustið 1997 fór starf hins nýja félags á fullt skrið og í dag er starfið alltaf að aukast og félagið vex og dafnar. Í ársskýrslu félagsins árið 1997 kemur fram að strax á fyrsta misseri voru iðkendur félagsins orðnir 214 í dag eru þeir 497.

Í félaginu starfa átta deildir, þ.e. blak, borðtennis, fimleika, frjálsíþrótt, glímu, rafíþrótt og sunddeild. Einnig er stundað badminton og körfubolti undir stjórn aðalstjórnar. Frjálsíþróttadeildin rekur einnig íþróttaskóla fyrir börn 4- 6 ára á veturna og leikjanámskeið á sumrin fyrir börn 6 – 12 ára.

Fyrsta stjórn félagsins var þannig skipuð.

Formaður :	Ólafur Bjarnason
Gjaldkeri:	Ingveldur Guðný Sveinsdóttir
Ritari:	Guðmann Óskar Magnússon
Meðstjórn:	Þórhildur Bjarnadóttir
Meðstjórn:	Björgvin Guðmundsson

Til vara	Eggert Sigurðsson
Til vara	Rúnar Guðjónsson
Til vara	Ólafur Elí Magnússon



## 11.1 Blakdeild

28 september 1997 var Blakdeild félagsins stofnuð upp úr blakdeild UBH. Ný stjórn tók strax til við að byggja upp starfið í deildinni.

Fyrsts stjórn deildarinnar var þannig skipuð.

Formaður: Ingibjörg Erlingsdóttir  
Gjaldkeri: Ásta Laufey Sigurðardóttir  
Ritari: Hálfván Kristjánsson  
Varamenn : María Rósa Einarsdóttir  
Árný Hrund Svavarsdóttir

### 11.1.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald. Leiðbeiningar ÍSÍ varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSÍ.

Gjaldkeri deildarinnar færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert.

Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund félagsins til upplýsinga. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

### 11.1.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar deildarinnar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar.

Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns, gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn deildarinnar. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund deildarinnar til samþykktar og þarf að hljóta samþykki.

### 11.1.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn.

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn blakdeildarinnar.

### 11.1.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur.



Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda, en þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Bókhald yngri og eldri flokka er aðskilið

#### **11.1.5 Fjáraflanir**

Fastar fjáraflanir blakdeildar Íþr.fél.Dímonar eru. Ýmiskonar þrif sala á varningi. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

#### **11.1.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur í blakdeild Íþr.fél.Dímonar að 16 ára aldri eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing eystra.

#### **11.1.7 Eignir**

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XI og sér félagið um viðhald þeirra.



## 11.2 Krakkablað

Krakkablað er rekið undir stjórn blaðdeilda Íþr.fél.Dímónar en til stendur að breyta því fyrirkomulagi.

Fastar fjáraflanir krakkablaðs Íþr.fél.Dímónar er dósasöfnun tvisvar á ári. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að auka hreyfingarska og meta fjarlægðir boltans. Eingöngu er unnið með að kasta og grípa í gegnum leiki. Á næsta stigi er unnið með að bæta þessa færni, við bætist fleygur, fingurslag og uppgjafir. Á þessum stigum er leikvöllurinn badmintonvöllur. Í keppni spila fjórir saman í liði. Í eldri hópum er haldið áfram að æfa undantalið ásamt smassi, uppspili og því að lauma boltanum á völlum andstæðingsins. Leikvöllurinn er hefðbundinn blaðvöllur. Liðsheildin skiptir miklu máli fyrir leikgleðina og skapar mikla samkennd og jafnvel vináttu fyrir lífstíð. Reynt er að hafa æfingar fjölbreyttar, skemmtilegar og að hluta til í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því meiri er áherslan á æfingar til að auka þol, boltafærni og leikskilning sem og tæknilega færni, en einnig lögð áhersla á að æfingar séu ánægjulegar og að leikgleði ríki. Hjá elstu iðkendum deildarinnar er megin markmið þjálfunar að viðhalda og bæta áður lærða tækni.



## Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímónar í krakkablaki

Við notum eftirfarandi atriði til að ná settum markmiðum í krakkablaki.

8-10 ára.

Krakkablað, 0. 1. 2. og 3.stig

Unnið er að grunnþjálfun krakkablaðs

- að kasta, grípa og venjast blaðbolta.
- að vinna með fleyg, fingurslag, hugsun og hreyfingu handa.
- að vinna með mismunandi útfærslur á uppgjöfum.
- að vinna með móttöku og uppspil til undirbúnings á smassi eða fingurslagi.
- að vinna með hreyfingu og hlutverk iðkenda á vellinum.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í krakkablaki sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

11-13 ára.

Krakkablað 3. - 5. stig

- að kasta, grípa og venjast blaðbolta.
- að vinna með fleyg, fingurslag, hugsun og hreyfingu handa.
- að vinna með mismunandi útfærslur á uppgjöfum.
- að vinna með móttöku og uppspil til undirbúnings á smassi eða fingurslagi.
- að vinna með hreyfingu og hlutverk iðkenda á vellinum.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í krakkablaki sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með lágvörn og hávörn.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

14-17 ára.

Blak í 6 manna liðum á stórum velli.

- að vinna áfram með fingurslag, fleyg, lágvörn, hávörn, smass og uppgjafir.
- að læra hvernig leikkerfi virka þar sem einn eða tveit uppspilarar stjórnar.
- að vinna með staðsetningu leikmanna á vellinum.
- að vinna með hlutverk uppspilara í liðinu.
- að leikmenn geri sér grein fyrir hlutverki kant- og miðjussmassara.
- að vinna með kerfi, hreyfingu leikmanna á velli og hlutverk frelsingja.
- að vinna með stöðu leikmanna á vellinum frá númer eitt til sex.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í blaki sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.



### 11.3 Borðtennisdeild

Á haustdögum árið 2001 hittust þrír einstaklingar í Íþróttahúsinu á Hvolsvelli til að reyna með sér í borðtennis. Það voru þau Ásta Laufey Sigurðardóttir, Ólafur Elí Magnússon og Arna Þöll Bjarnadóttir. Eftir það var ekki aftur snúið. Þau stunduðu æfingar tvisvar í viku til undirbúnings HSK móts í greininni sem haldið er einu sinni á ári.

Smá saman fór eitt og eitt barn að koma á æfingar og fylgjast með, síðan að prófa að spila og jú þetta var gaman. Þá var spurt: „Megum við ekki æfa með ykkur?“ og auðvitað var ekki hægt að segja nei við börnin og hópurinn óx og óx. Ellefu manna hópur fór á H.S.K.mótið það ár. Um Haustið 2002 var þátttakan orðin það mikil á æfingum að skipta þurfti hópnum í aldursflokka. Í mars 2003 fjárfestum við í fyrsta nýja borðtennisborðinu og í dag eigum við 10 góð keppnisborð. Í marz 2003 voru keyptir keppnisbolir til að heildarsvipur liðsins yrði sem glæsilegastur. Í nóvember 2003 var tekið þátt í fyrsta mótinu utan héraðs, var það haldið hjá KR í Reykjavík og í framhaldi af því tókum við upp samstarf við Kristján Viðar Haraldsson þjálfara KR - inga og fyrrum unglíngalandsliðsþjálfara með komu hans í sameiginlegar æfingabúðir Dímónar og KR sem haldnar voru á Hvolsvelli yfir eina helgi. Á aðalfundi Íþr.fél. Dímónar 04.02.2004 Var borðtennisdeild Íþr.fél. Dímónar formlega stofnuð. Það sama ár var farið á fyrsta Íslandsmót unglínga og mánuði síðar á Íslandsmót í öðrum flokki karla og kvenna, þar sem keppendur okkar stóðu sig með þryði og átti Dímón tvo Íslandsmeistara á tímabili í þessum flokkum. Þá var stefnan tekin á Landsmót á Sauðarkróki með átta manna liði HSK. Í því liði átti Dímón fimm keppendur af átta. Og þess má geta að HSK vann mótið þetta ár. Frá stofnun deildarinnar hefur hún verið rekin með svipuðu sniði. Kristján Viðar og fleiri þjálfarar hafa komið reglulega til okkar og einnig hafa Bjarni Þorgeir Bjarnason úr HK og Helgi Gunnarsson hjá Íþróttabandalagi fatlaðra verið í samstarfi við okkur með svipuðu sniði og Kristján. Nú eru æfingar tvisvar í viku. Krakkarnir hafa verið dugleg að mæta og taka þátt í starfinu með okkur. En gaman væri að hitta fleira fullorðið fólk að leika sér í borðtennis hér á Hvolsvelli.

Fyrsta stjórn deildarinnar var þannig skipuð.

Formaður: Arna Þöll Hjartardóttir.

Gjaldkeri: Ólafur Elí Magnússon.

Ritari: Reynir Björgvinsson.

#### 11.3.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSí um bókhald. Leiðbeiningar ÍSí varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSí.

Gjaldkeri deildarinnar færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert. Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund deildarinnar til samþykktar. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að öðlast færni til að halda rétt á borðtennisþaða, að auka samhæfingu augna og handa og stuðla að leikgleði sem



og að vekja áhuga á hreyfingu og íþróttum. Á eldri stigum er markmiðið að auka skilning á mismunandi hraða og snúningi á borðtenniskúlu ásamt því að skynja hreyfingu fóta og annara hluta líkamans. Æfingar eiga því að vera fjölbreyttar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því meiri er áherslan á æfingar til að auka þol, leikskilning sem og tæknilega færni, en einnig er lögð áhersla á að æfingar séu ánægjulegar og að leikgleði ríki. Hjá elstu iðkendum deildarinnar er megin markmið þjálfunar að viðhalda og bæta áður lærða tækni, ásamt því að auka þol, kraft, hraða og leikskilning

### 11.3.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund til samþykktar og þarf að hljóta samþykki fundarins.

### 11.3.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka V og VI. Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn borðtennisdeildarinnar.

### 11.3.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingátímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

### 11.3.5 Fjáraflanir

Fastar fjáraflanir borðtennisdeildar Íþr.fél.Dímonar er dósasöfnun tvisvar á ári. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.





### **11.3.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur í borðtennisdeild Íþr.fél.Dímonar eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing eystra.

### **11.3.7 Eignir**

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XII og sér félagið um viðhald þeirra.



## Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímónar í borðtennis.

Við notum eftirfarandi atriði til að ná settum markmiðum í borðtennis.

8-11 ára.

Borðtennis.

Unnið er að grunnþjálfun í borðtennis.

- að læra rétt handgrip á spaðanum.
- að vinna með fótahreyfingu og stöðu leikmanns við borðið.
- að æfa sig í að halda kúlunni viðstöðulaust á lofti bakhandar- og forhandargripi.
- að vinna bakhandar og forhandar slag þannig að kúlan getir gengið á milli.
- að vinna með mismunandi útfærslur á uppgjöfum.
- að vinna með móttöku og sendingu uppgjafa.
- að læra að telja stigin ásamt yfirferð yfir helstu leikreglur.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar. •

að öllum iðkendum í borðtennis sé gert jafn hátt undir höfði. •

að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

12 -18 ára.

Borðtennis

- að vinna áfram með rétt grip á spaðanum.
- að vinna með fótahreyfingu og stöðu leikmanns við borðið.
- að vinna áfram með færni í bakhandar og forhandar slagi.
- að vinna áfram með mismunandi útfærslur á uppgjöfum.
- að vinna áfram með móttöku og sendingu uppgjafa.
- að vinna með mismunandi snúning kúlunar í uppgjöfum og leik.
- að vinna áfram með helstu leikreglur.
- að mikil áherla er lögð á þjálfun í tæknilegri færni.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar. •

að öllum iðkendum í borðtennis sé gert jafn hátt undir höfði. •

að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.



## 11.4 Fimleikadeild

Fimleikadeild Dímónar var stofnuð í október 1999. Þá höfðu fimleikar verið iðkaðir frá árinu áður og þátttakan verið það góð að ástæða þótti til að stofna deild utanum starfið. Í Ársskýrslu 1998 er þess getið að iðkendur séu 39 talsins.

### 11.4.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSí um bókhald. Leiðbeiningar ÍSí varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSí.

Gjaldkeri færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert.

Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund deildarinnar til samþykktar, og afriti til gjaldkera aðalstjórnar félagsins.

Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að auka hreyfiproska, þol, jafnvægi, sam-hæfingu, kraft og liðleika, sem og að vekja áhuga á hreyfingu og íþróttum. Æfingar eiga því að vera fjölbreyttar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því meiri er áherslan á æfingar til að auka þol, kraft og liðleika sem og tæknilega færni, en einnig lögð áhersla á að æfingar séu ánægjulegar og að leikgleði ríki. Hjá elstu iðkendum deildarinnar er megin markmið þjálfunar að viðhalda og bæta áður lærða tækni, ásamt því að auka þol, kraft, hraða og liðleika

### 11.4.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund til samþykktar og þarf að hljóta samþykki fundarins.

### 11.4.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka V og VI.

Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn fimleikadeildarinnar.

### 11.4.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu



---

viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

#### **11.4.5 Fjáraflanir**

Fastar fjáraflanir fimleikadeildar Íþr.fél.Dímonar eru er dósasöfnun tvisvar á ári. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

#### **11.4.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur í fimleikadeild Íþr.fél.Dímonar eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing eystra. Greitt er að fullu fyrir flutning á slysideild, fyrstu komu og endurkomu. Ef slys ber að höndum á æfingu eða móti skal þjálfari kvitta fyrir og skila gögnum til gjaldkera.

#### **11.4.7 Eignir**

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XII og sér félagið um viðhald þeirra.



## **Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímónar í fimleikum.**

Deildin hefur það að markmiði sínu að flestir geti stundað fimleika við sitt hæfi. Iðkendum deildarinnar er skipt niður í hópa eftir aldri og getu til þess að hver einstaklingur innan deildarinnar fái þjálfun við sitt hæfi. Tímafjöldi og álag æfinga fer eftir aldri og hæfni iðkenda. Deildin leggur mikið uppúr því að iðkendur mæti í viðeigandi fatnaði á æfingar með teygju í hárinu þegar við á. Símar eru stranglega bannaðir á æfingum og er góð mæting skilyrði fyrir þátttöku á mótum og ferðum á vegum deildarinnar.

### **1.-4. bekkur**

Markmið og lýsing:

Lögð verður áhersla á að þjálfra almenna hreyfifærni iðkenda ásamt því að fara í grunnþjálfun hópfimleika. Á æfingum verður unnið með styrk, þol, liðleika, jafnvægi og samhæfingu í ýmsum formum. Þegar líður á veturinn verður farið að auka við erfiðleika í æfingum og stökkum eins og við á hjá hverjum og einum. Iðkendur fá fræðslu um fyrirkomulag fimleikamóta og fá að æfa sig í slíkri framkomu á æfingum í vetur og síðar meir fara á mót. Mikil áhersla verður lögð á leik, samvinnu og aga iðkenda.

### **5.-10. bekkur**

Markmið og lýsing:

Markmiðið er að ná fimleikagrunninum vel á veg, auka liðleika og leggja áherslu á þrek. Boðið verður upp á tvo hópa sem þjálfarar raða í, lengra komna og styttra komna. Æfingarnar eru þannig uppbyggðar að byrjað er á upphitun og þreki, síðan tekin æfing með áhöldum og endað á góðum teygjum.

Frekari upplýsingar:

Stefnt er á að fara með hópana á opin mót, þar sem allir geta tekið þátt. Einnig er sá möguleiki fyrir hendi að farið verði á mót þar sem þátttakendur þurfa að uppfylla ákveðnar mótskröfur Fimleikasambands Íslands og því um minni hópa að ræða. Vonast er til þess að hægt sé með góðri grunnþjálfun að byggja upp hópa sem geta keppt og uppfyllt þær kröfur sem FSÍ setur fyrir á komandi árum.

Iðkendum í þessu aldursflokki er boðið að æfa með umf. Heklu.



## 11.5 Frjálsíþróttadeild

Þann 23. september 1997 var haldin stofnfundur frjálsíþróttadeildarinnar. Í fyrstu stjórn voru kosin.

Formaður: Viðar Jónsson  
Gjaldkeri: Ólafur Þórisson  
Ritari: Valdís Leifsdóttir  
Varamenn: Jóna K. Guðmundsdóttir  
Garðar Guðmundsson

### 11.5.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um bókhald. Leiðbeiningar ÍSÍ varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSÍ.

Gjaldkeri færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert.

Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund deildarinnar til samþykktar, og afriti til gjaldkera aðalstjórnar félagsins. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að skapa leikgleði og samkennd með þátttöku í frjálsum íþróttum s.s. hlaupum, köstum og stökkum þar sem aðalatriðið er að allir geti verið með á sínum forsendum og að vekja áhuga á hreyfingu og íþróttum. Á eldri stigum frjálsíþróttar er aukin áhersla á skilning á tækni í sinni grein en greinarnar eru mjög mismunandi, einnig að öðlast færni í að æfa þol, snerpu, kraft og liðleika. Æfingar eiga því að vera fjölbreyttar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því kröfumeiri verða æfingarnar í hverri grein og sérhæfingin meiri. Einnig þarf að viðhalda og bæta áður lærða tækni, ásamt því að auka þol, kraft, hraða og liðleika

### 11.5.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund til samþykktar og þarf að hljóta samþykki fundarins.

### 11.5.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka V og VI.

Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn frjálsíþróttadeildarinnar.



#### 11.5.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

#### 11.5.5 Fjáraflanir

Fastar fjáraflanir frjálsíþróttadeildar Íþr.fél.Dímonar eru er dósasöfnun tvisvar á ári og páskabingó. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

#### 11.5.6 Ábyrgð og tryggingar

Allir iðkendur í frjálsíþróttadeild Íþr.fél.Dímonar eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing Eystra.

#### 11.5.7 Eignir

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XII og sér félagið um viðhald þeirra. **Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímonar í frjálsum.**



---

Við notum eftirfarandi atriði til að ná settum markmiðum í frjálsum.

6-10 ára.

frjálsar grunnþjálfun.

- að kynna helstu reglur í frjálsum, innan sem utan vallar.
- að vinna með grunnþjálfun í langstökki.
- að vinna grunnþjálfun í hástökki.
- að vinna með skutlukast sem undirbúning undir kastgreinar.
- að vinna með snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í frjálsum sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

11-16 ára.

- að skerpa á helstu reglum í frjálsum, innan sem utan vallar.
- að vinna áfram með tækni í langstökki.
- að vinna áfram með tækni í hástökki.
- að vinna með kastgreinar svo sem spjót, kringlu og kúlu.
- að vinna áfram með snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í frjálsum sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.





## 11.6 Glímudeild

Skólaárið 1993-94 er Ólafur Elí Magnússon ráðinn íþróttakennari við Grunnskólann að Skógum. Þá um miðjan vetur setur Glímusamband Íslands sig í samband við Grunnskólann að Skógum og óskaði eftir að þjálfari á þeirra vegum fái að koma og kynna nemendum skólans þjóðaríþrótt okkar Íslendinga, glímuna. Var vel tekið í þessa bón og nokkru seinna kom Ingibergur Sigurðsson glímukappi og margfaldur Íslandsmeistari í heimsókn í íþróttatíma. Nemendur Grunnskólans að Skógum voru u.þ.b. 20 og fengu þeir allir góða og drífandi tilsögn hjá Ingibergi.

Íþróttakennarinn Ólafur Elí Magnússon varð fyrir merkilegri upplifun því þarna fann hann og sá að glíman var íþrótt sem hann taldi sig geta fylgt eftir og þjálfað.

Eftir þessa heimsókn Ingibergs hóf Ólafur Elí að æfa glímu með krökkunum í barnaskólunum að Skógum og á Heimalandi. Það kom Ólafi á óvart hversu mikinn áhuga krakkarnir höfðu á íþróttinni. Árið 1995 hóf Ólafur Elí kennslu við Hvolsskóla og byrjaði hann þá með æfingar í Glímu.

Fyrstu tvö árin voru æfingar stundaðar í félagsheimilinu á Goðalandi í Fljótshlíð einnig voru nokkrar æfingar haldnar í Gunnarshólma í Austur-Landeyjum.

Með tilkomu nýs íþróttahúss sem reis á Hvolsvelli 1997, færðust æfingar þangað alfarið. Þá þegar höfðu iðkendur glímunnar í héraðinu gert víðreist um landið til að taka þátt í hinum ýmsu mótum þar á meðal Grunnskólamótum, Íslandsmótum, Sveitarglímu, Bikarglímu og HSK- mótum.

Glímudeild Dímónar var formlega stofnuð 23.nóv.1999 .

Síðan deildin var stofnuð hefur glíman elfst til muna í sveitarfélaginu og í dag er félagið í hópi þeirra félaga sem eru með flesta iðkendur á sínum snærum.

Áhuginn og metnaðurinn er mikill hjá iðkendum sem sést best á þeim fjölmörgu titlum sem krakkarnir hafa komið með heim af Glímumótum.

Fyrstu stjórn skipuðu:

Formaður: Ólafur Elí Magnússon

Gjaldkeri: Ingibjörg Ýr Ólafsdóttir

Ritari: Jón Kristinsson ( yngri )



### 11.6.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSí um bókhald. Leiðbeiningar ÍSí varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSí.

Gjaldkeri færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert.

Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund deildarinnar til samþykktar, og afriti til gjaldkera aðalstjórnar félagsins. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

Hjá yngsta aldursflokknum er meginmarkmið þjálfunar að skapa leikgleði og samkennd með þátttöku í glímu þar sem aðalatriðið er að allir geti verið með á sínum forsendum og að vekja áhuga á hreyfingu og íþróttum. Á eldri stigum glímunnar er lögð aukin áhersla á skilning á tækni í greininni en mörg mismunandi brögð eru í glímu sem krefjast færni í þoli, snerpu, kraftbeitingu, liðleika og jafnvægi. Æfingar eiga því að vera fjölbreyttar, skemmtilegar og fara að hluta til fram í leikformi. Því eldri sem iðkendur verða því kröfumeiri verða æfingarnar og sérhæfingin verður meiri., Einnig þarf að viðhalda og bæta áður lærða tækni, ásamt því að auka þol, kraft, snerpu, liðleika og jafnvægi.

### 11.6.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund deildar til samþykktar og þarf að hljóta samþykki aðalfundar deildarinnar.

### 11.6.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka V og VI. Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn glímudeildarinnar.

### 11.6.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-

maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.



---

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega. Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

#### **11.6.5 Fjáraflanir**

Fastar fjáraflanir glímudeildar Íþr.fél.Dímonar er dósasöfnun tvisvar á ári Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

#### **11.6.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur í glímudeildar Íþr.fél.Dímonar eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing eystra.

#### **11.6.7 Eignir**

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XII og sér félagið um viðhald þeirra.



## Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímónar í glímu.

Við notum eftirfarandi atriði til að ná settum markmiðum í glímu.

6-10 ára.

Æfa á dýnuvelli.

Glíma grunnþjálfun.

- að kynna helstu reglur í glímu, innan sem utan vallar.
- að kenna iðkendum hvernig farið er í glímubelti.
- að kynna iðkendum glímuvöllinn og umgengnisreglur um hann.
- að ganga inn á völlinn og heilsa andstæðingi.
- að kenna iðkendum handtökin á glímubelti.
- að vinna með stíganda.
- að kenna iðkendum hvernig á að detta í glímu.
- að vinna með handvörn.
- að kenna grunnbrögð glímunnar, s.s. sniðglímu og hælkrók.
- að vinna með snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í glímu sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

11-16 ára.

Æfa og keppa á dýnuvelli.

- að skerpa á helstu reglum í glímu, innan sem utan vallar.
- að viðhalda þekkingu iðkenda á glímuvelli og umgengnisreglur um hann.
- að ganga inn á völlinn og heilsa andstæðingi.
- að rifja upp með iðkendum handtökin á glímubelti og meðferð á glímuskóm
- að vinna áfram með stíganda.
- að vinna áfram með hvernig á að detta í glímu.
- að vinna áfram með handvörn.
- að kenna mismunandi brögð glímunnar, s.s. sniðglímu, leggjarbragð, klofbragð, hælkrók.
- að vinna áfram með snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í glímu sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.

16-18 ára.

Æfa og keppa á gólfi.

- að vinna áfram með helstu leikreglum og glímubrögðum.
- að vinna áfram með snerpu, liðleika og styrk iðkenda.
- að æfingarnar vekji leikgleði og séu fjölbreyttar.
- að öllum iðkendum í glímu sé gert jafn hátt undir höfði.
- að vinna með háttvísi og íþróttamannalega framkomu jafnt innan sem utan vallar.



## 11.7 Sunddeild

Þegar Íþr.fél Dímón byrjaði að starfa var sundíþróttin rekin undir Frjálsíþróttadeild Dímónar. Það var síðan á aðalfundi féagsins 2003 að sú ákvörðun var tekin að skipta upp frjálsum og sundi og stofnuð yrði sunddeild til að halda utan um sundíþróttina. Kosin var stjórn og tók hún til starfa í mars 2004 og hefur starfað síðan. Á fyrstu árum deildarinnar var einungis æft á sumrin en nú er æft á veturna líka.

### 11.7.1 Stefna deildarinnar

Deildin færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSí um bókhald. Leiðbeiningar ÍSí varðandi fjárreiður íþróttahreyfingarinnar má finna á heimasíðu ÍSí.

Gjaldkeri færir bókhald og gengur frá ársreikningi til endurskoðunar í lok janúar ár hvert.

Gjaldkeri skilar hálfársuppgjöri til gjaldkera aðalstjórnar vegna samstarfssamnings við sveitarfélagið.

Gjaldkeri skilar endurskoðuðum reikningum inn á aðalfund deildarinnar til samþykktar, og afriti til gjaldkera aðalstjórnar félagsins. Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

### 11.7.2 Fjárhagsáætlun

Við gerð fjárhagsáætlunar eru reikningar fyrra árs hafðir til hliðsjónar. Fjárhagsáætlun er fyrst og fremst unnin í samvinnu formanns og gjaldkera, en skal samþykkt af stjórn. Fjárhagsáætlun skal borin undir aðalfund deildarv til samþykktar og þarf að hljóta samþykki aðalfundar deildarinnar.

### 11.7.3 Ráðning þjálfara

Allir þjálfarar deildarinnar skulu vera launþegar. Laun þjálfara eru samræmd og miðast við menntun, reynslu og aldur, þau eru greidd af aðalstjórn

Staðlaða ráðningarsamninga við þjálfara deildarinnar er að finna í viðauka V og VI. Aðalstjórn auglýsir eftir þjálfurum og sér um ráðningu þeirra í samstarfi við stjórn sunddeildarinnar.

### 11.7.4 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af aðalstjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri aðalstjórnar sér um að innheimta æfingagjöld. Skráning iðkenda fer að mestu fram í ágúst fyrir næsta æfingatímabil (september - maí). Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið. Æfingagjöld eru innheimt með greiðsluþjónustu viðskiptabanka félagsins, ekki er veittur systkinaafsláttur með 1, 2 eða fleiri greiðsluseðlum.

Óski iðkandi eftir að hætta iðkun skal iðkandi sem náð hefur 18 ára aldri eða foreldri/ forráða-



maður ólögráða iðkanda hafa samband við þjálfara og tilkynna honum um ákvörðun iðkanda. Þjálfari gerir gjaldkera viðvart. Gjaldkeri fellir þá niður æfingagjöld frá og með næstu önn eftir að honum hefur borist tilkynningin.

Ef þjálfari boðar aukaæfingar eða æfingar halda áfram eftir að önninni lýkur er greitt aukalega fyrir þær æfingar. Stjórn ákveður hverju sinni hvort mótagjöld eru innifalin í æfingagjöldum eða hvort þau eru innheimt sérstaklega.

Eingöngu skuldlausir iðkendur fá að hefja æfingar að hausti.

Fastar fjáraflanir sundadeildar Íþr.fél.Dímonar er dósasöfnun tvisvar á ári. Allir iðkendur sem hafa aldur til taka þátt í sameiginlegum fjáröflunum deildarinnar.

### **11.7.6 Ábyrgð og tryggingar**

Allir iðkendur í sunddeildar Íþr.fél.Dímonar eru lágmarkstryggðir skv. samningi Íþr.fél. Dímonar við Sveitarfélagið Rangárþing eystra.

### **11.7.7 Eignir**

Eignir deildarinnar eru eignir félagsins og eru taldar upp í viðauka XII og sér félagið um viðhald þeirra.

## **Kennslu og æfingaskrá Íþr.fél. Dímonar í sundi.**

### **8 ára og yngri (1.-2.bekkur)**

- Fjölbreittar æfingar sem stuðla að bættum hreyfifroska.
- Hafa hluti af þjálfun í leikformi.
- Að hafa æfingarnar skemmtilegar.
- Að öll börn fái sama tækifæri til þátttöku.

### **9 – 10 ára (3.-4.bekkur)**

- Fjölbreittar æfingar sem stuðla að bættum hreyfifroska iðkandans.
- Áhersla lögð á þjálfun í tæknilegri færni einstaklings.
- Hafa æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar.



- 
- Öll börn fái sama tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

#### **11. - 13 ára ( 5. – 7.bekkur)**

Fjölbreyttar æfingar.

- Aðaláhersla í þjálfuninni sé á þjálfun í tæknilegri færni.
- Að æfingar auki þol, kraft og liðleika
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Öll börn fái sama tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

#### **14 – 16 ára ( 8. – 10. bekkur)**

- Alhliða og fjölbreyttar æfingar
- Æfingar byggðar meira en áður á þoli, krafti og hraðæfingum.
- Tæknilegri þjálfun sé viðhaldið.
- Allir þjálfunarþættir teknir fyrir með tilliti til hæfileika hvers og eins.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífstíl fari fram.



# VIÐAUKI I

## LÖG ÍPRÓTTAFÉLAGSINS

### Lög fyrir íþróttafélagið Dímón.

#### 1. grein

Félagið heitir Íþróttafélagið Dímón. Heimili þess og varnarþing er Íþróttamiðstöðin á Hvolsvelli.

Starfssvæði þess er Rangárvallasýsla. Þó er félagsaðild ekki bundin við þetta svæði. Félagið er myndað af einstaklingum samkvæmt sérstakri spjaldskrá. Sameiginleg aðalstjórn er æðsti aðili félagsins milli funda.

Félagi er:

- a) Einstaklingur sem sótt hefur um inngöngu í félagið og fengið samþykki aðalstjórnar eða stjórnar deildar.
- b) Hver sá einstaklingur sem stundar æfingar eða keppir á vegum félagsins.
- c) Einstaklingur sem sótt hefur um inngöngu í félagið sem styrktarfélagi og fengið samþykki aðalstjórnar eða stjórnar deildar. Styrktarfélagi skal undanþeginn öllum skyldum innan félagsins og er ekki kjörgengur til neinna embætta innan félagsins.

#### 2. grein

Markmið félagsins er að taka yfir íþróttastarfsemi ungmennafélaganna: Baldurs, Dagsbrúnar, Njáls, Þórsmerkur og Trausta og jafnframt stuðla að eflingu íþróttastarfs á þessu svæði.

Markmiðum sínum hyggst félagið ná með fundahöldum, námskeiðum, íþróttæfingum, félagsstarfi, keppni og ýmsu sem best þykir á hverjum tíma.

#### 3. grein

Málefnum félagsins stjórna:

- a) Aðalfundur
- b) Aðalstjórn

Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

#### 4. grein

Aðalfundur fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Seturétt á aðalfundi, með málfrelsi og tillögurétt, eiga allir félagar, og atkvæðisrétt allir félagar 18 ára (á árinu) og eldri. Þeir síðarnefndu eru kjörgengir til allra embætta hjá félaginu, nema til formanns, gjaldkera og skoðunarmanna, þar sem þeir skulu vera fullra 18 ára. Aðalfundur skal halda ár hvert fyrir Héraðsþing HSK. Hann skal boða skriflega með minnst viku fyrirvara. Aðalfundur telst löglegur sé löglega til hans boðað. Á aðalfundum, sem annars staðar, hefur hver félagsmaður 1 atkvæði. Einfaldur meirihluti ræður ákvörðunum, nema um sé að ræða lagabreytingar, þá þarf 2/3 hluta til.

Aðalfundur ákveður upphæð árgjalds og þau aldursmörk sem innheimta skal miðast við. Kaup og sala fasteigna félagsins skal háð aðalfundarsamþykkt.

Aðalfundur setur aðalstjórn erindisbréf og aðalstjórn deildarstjórnnum erindisbréf, þar sem fram koma meginverkefni stjórnanna.





## 5. grein

Aukafundi skal halda svo oft sem þurfa þykir að mati stjórnar eða að 1/10 félagsmanna krefjist þess. Ekki má gera lagabreytingar á aukafundum. Að öðru leyti gilda sömu reglur og um aðalfund, nema hvað fyrirvari boðunar þarf ekki að vera meiri en 4 dagar.

## 6. grein

### Aðalfundur-Störf,dagskrá:

1. Formaður setur fund.
2. Kosnir starfsmenn fundarins.
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
4. Skýrsla stjórnar lögð fram.
5. Stjórn leggur fram endurskoðaða reikninga félagsins og einstakra deilda á liðnu ári.
6. Umræður um skýrslur og reikninga og afgreiðsla þeirra.
7. Fjárhagsáætlun næsta árs.
8. Ákvörðun um árgjöld.
9. Verðlunaafhending.
10. Stjórnarkjör. 5 manna stjórn, 3 til vara.
11. Kosnir 2 skoðunarmenn og 2 til vara.
12. Kosnir fulltrúar á HSK þing.
13. Lagabreytingar.
14. Önnur mál.
15. Fundi slitið.

## 7. grein

Kosningar skulu að öðru jöfnu vera leynilegar. Þó er heimilt að leggja fram tillögur að skipun í embætti hvort sem er frá kjörnefnd (sem skipuð er af aðalstjórn) eða einstaklingum. Þá er fundarstjóra skylt að óska eftir fleiri tilnefningum. Komi þær ekki er sjálfkjörið í viðkomandi embætti, annars skal kjósa milli tilnefndra leynilegru kosningu.

## 8. grein

Aðalstjórn er skipuð fimm mönnum sem kosnir eru beinni kosningu á aðalfundi; formanni, gjaldkera, ritara sem jafnframt er varaformaður og tveimur meðstjórnendum. Kjörtímabil þeirra skal vera tvö ár. Þó skal kjörtímabil fyrsta ritara og formanns félagsins vera eitt ár frá fyrsta aðalfundi. Eigi skal hver stjórnarmaður sitja lengur en þrjú kjörtímabil samfellt. Ofangreindum stjórnarmönnum er heimilt að sitja í stjórn einnar deildar innan félagsins, en ekki þó gegna formennsku þar. Að auki starfa með aðalstjórn með málfrelsi og tillögurétt formenn allra starfandi deilda eða fulltrúar þeirra. Meirihluti ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Fastar tekjur félagsins sem aðalstjórn ráðstafar eru:

- . Árgjald félagsmanna.
- . Sölulaun af getraunum innan félagsins, Lottóúthlutun og aðrar fjáraflanir á vegum íþróttahreyfingarinnar.
- . Ágóði af sameiginlegum fjáröflunum félagsins.
- . Öðrum tekjuöflunum sem ekki koma inn á svið deilda.
- . Framlög og styrkir.



### 9. grein

Aðalstjórn ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Meginverkefni aðalstjórnar eru skilgreind í sértöku erindisbréfi sem aðalfundur setur. (Sjá erindisbréf f. aðalstjórn)

### 10. grein

Hver deild félagsins hefur sérstaka stjórn og sjálfstæðan fjárhag og hefur tekjur af:

- . Æfingagjöldum.
  - . Styrktarfélagsgjöldum
  - . Ágóða af mótum/skemmtunum viðkomandi deildar.
  - . Styrkjum og öðru fjármagni til skipta.
- Öðrum fjáröflunum skv. heimild frá aðalstjórn.

Stjórn hvernar deildar skipa 3 menn: formaður, gjaldkeri og ritari og skulu þeir kosnir beinni kosningu á aðalfundi deildar, ásamt 2 til vara. Kjörtímabil deildarstjórnar er tvö ár og skulu kjörtímabil skarast þannig að kosinn er stjórnarmaður og tveir varamenn annað hvert ár, en tveir stjórnarmenn hin árin. Aðalfund deilda skal halda fyrir 25. janúar ár hvert. Heimilt er deildarstjórnnum að afla deildinni styrktaraðila. Deildarstjórnnum ber að halda nákvæma spjaldskrá yfir féлага deildarinnar, bæði virka og óvirka. Nýir félagar sem skráðir eru inn í deildir skulu skráðir á þar til gerð eyðublöð "beiðni um félagsaðild" í tvíriti og afritið sent aðalstjórn.

**11. grein** Tillögur um að leggja félagið niður má aðeins taka fyrir á löglegum aðalfundi og þarf tillaga þess efnis að hafa borist aðalstjórn 1 viku fyrir aðalfund. Til samþykktar þarf minnst 2/3 hluta atkvæða. Eignir félagsins skulu þá skiptast jafnt á milli ungmennafélaganna; Baldurs, Njál's, Dagsbrúnar, Þórsmerkur og Trausta til uppbyggingar íþróttastarfi á sínum svæðum.

### 12. grein

Um þau atriði sem ekki eru tekin fyrir í lögum þessum gilda ákvæði í lögum ÍSí.

#### Erindisbréf fyrir aðalstjórn:

- . Hún hefur umráðarétt yfir öllum sameiginlegum eignum félagsins og ræður starfsemi þess í samráði við deildarstjórnirnar.
- . Hún skal sjá til þess að sjóðir félagsins og deilda þess séu ávaxtaðir í banka eða sparisjóði.
- . Hún sér um að framfylgja ákvörðunum aðalfundar.
- . Hún hefur heimild til að víkja mönnum úr félaginu álfíti hún framkomu þeirra og/eða gjörðir vítaverðar.
- . Hún hefur heimild til að skipa nefndir sem þörf er talin á.
- . Hún fer með yfirstjórn fjáraflana í nafni félagsins og getur veitt einstökum deildum heimild til að nýta þær.
- . Hefur yfirumsjón með niðurröðun í tíma Íþróttafélagsins í íþróttamannvirki og setur reglur um innheimtu æfingagjalda í samráði við deildir.
- . Vanræki einhver deild að halda aðalfund á tilsettum tíma skal aðalstjórn boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.



- . Tekur ákvörðun um skiptingu styrkja og annars fjármagns sem félagið hefur aflað.
- . Hefur úrskurðarvald í ágreiningsmálum sem upp kunna að koma innan félagsins og til hennar er skotið.
- . Hún hefur heimild til að fela einstökum deildum innheimtu árgjalda.
- . Hún heldur fundi eigi sjaldnar en annan hvern mánuð og skal um þá haldin sérstök gerðabók.
- . Hún ber ábyrgð á útgáfu fréttabréfs á félagssvæðinu, hvort sem hún sér um það sjálf eða felur það öðrum. Stefnt skal að útgáfu 6 sinnum á ári, eða svo oft sem þurfa þykir.
- . Hún sér um útgáfu ársskýrslu félagsins samkvæmt upplýsingum sem fyrir liggja frá deildum.
- . Hún sér um að halda nákvæma spjaldskrá yfir féлага, þar sem fram kemur í hvaða deild hver og einn er skráður. Þá er einnig heimilt að skrá féлага utan deilda eða í fleiri en eina.

### **Erindisbréf fyrir stjórnir deilda:**

#### **Helstu hlutverk stjórna deilda eru þessi:**

- . Að setja deildinni markmið til lengri og skemmri tíma. Skulu þau markmið lögð fyrir aðalstjórn og aðalfund deildar til samþykktar.
  - . Að halda sem best verður á kosið utan um starf deildarinnar þannig að hvetjandi sé til iðkunar, og iðkendum séu sköpuð sem best skilyrði til að stunda íþrótt sína eftir því sem aðstæður leyfa og bæta árangur sinn
  - . Að beita sér fyrir foreldrastarfi í kringum barna og unglingsíþróttir.
  - . Að ráða þjálfara eftir því sem þurfa þykir og semja um kjör hans í samráði við aðalstjórn.
  - . Að skipuleggja æfingar og ákveða æfingagjöld í samráði við aðalstjórn.
  - . Að sjá um fjáraflanir til að standa straum að rekstri og/eða einstökum verkefnum.
  - . Að skipuleggja keppnir og keppnisferðir, s.s. með því að skrá og velja í lið.
  - . Að gæta fjármuna deildarinnar og halda reikning yfir þá. Einnig skal haldin gjörðabók yfir fundi á vegum deildar og skráðir helstu viðburðir á vegum deildarinnar
  - . Að taka saman skýrslu um starfsemi deildarinnar með skoðuðum reikningum og leggja fyrir aðalfund deildar. Sú skýrsla skal síðan leggjast fram til aðalstjórnar til birtingar í ársskýrslu félagsins.
- Gera tillögu að verðlaunaveitingum á vegum deildar, eftir nánari reglum þar um, m.a. um íþróttamann ársins í viðkomandi grein.

(Eftir breytingar á aðalfundi 19.2.'03)



## VIÐAUKI II

### UPPLÝSINGAR UM STJÓRNARMENN, ÁHEYRNARFULLTRÚA OG FORELDRARÁÐ

#### Stjórn kjörin á aðalfundi í maí 2021:

Arnheiður Dögg Einarsdóttir,	formaður
Christiane Bahner,	gjaldkeri
Esther Sigurpálsdóttir,	ritari
Ólafur Elí Magnússon,	meðstjórnandi
Oddný Steina Valsdóttir,	meðstjórnandi
Sigurður Kr. Jensson,	varamaður
Magnús Ragnarsson	varamaður
Elísabet Lind Ingólfssdóttir	varamaður

#### Stjórn blakdeildar kosin á aðalfundi 2021

María Rósa Einarsdóttir	formaður
Þórunn Óskarsdóttir	gjaldkeri
Elín Fjóla Þórarinsdóttir	ritari
Anne Baue	meðstjórnandi
Guðný Halldóra Indriðadóttir	meðstjórnandi
Sigríður Þórðardóttir	meðstjórnandi

#### Stjórn Borðtennisdeildar kosin á aðalfundi 2021

Reynir Björgvinsson	formaður
Ólafur Elí Magnússon	gjaldkeri
Ragnhildur Ásta Guðmundsdóttir	ritari
Magnús Ágústsson	meðstjórnandi
Guðmann Óskar Magnússon	meðstjórnandi

#### Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi 2021

Bóel Anna Þórisdóttir	formaður
Ásta Rut Ingimundardóttir	gjaldkeri
Irena Viglundsdóttir	ritari
Guðrún María Guðmundsdóttir	meðstjórnandi
Sara lind Sölvadóttir	meðstjórnandi

#### Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi 2021

Eyrún María Guðmundsdóttir	formaður
Páll Eggertsson	gjaldkeri
Reynir Björgvinsson	ritari
Ólafur Elí Magnússon	meðstjórnandi
Gunnlaugur Friðberg Margrétarson	meðstjórnandi

#### Stjórn glímudeildar kosin á aðalfundi 2021

Harpa Sif Þorsteinsdóttir	formaður
Faney Björk Ólafsdóttir	gjaldkeri
Magnús Ingi Gunnarsson	ritari
Ólafur Elí Magnússon	varamaður
Anton Vignir Guðjónsson	varamaður



---

### **Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi 2021**

Anna Rún Einarsdóttir	formaður
Margrét Sigríður Jónsdóttir	gjaldkeri
Lárus Viðar Stefánsson	ritari
Tinna Erlingsdóttir	varamaður

### **Stjórn rafíþróttadeildar kosin á aðalfundi 2021**

Harpa Mjöll Kjartansdóttir	formaður
Ellert Geir Ingvason	gjaldkeri
Magnús Þór Einarsson	ritari
Axel Edílon Guðmundsson	varamaður
Ágúst Leó Sigurðsson	varamaður



# VIÐAUKI III

## YFIRLIT YFIR STARF ÍÞRÓTTAFÉLAGSINS DÍMÓNAR

### Janúar:

- Aðalfundur félagsins tímasettur.
- Gengið frá bókhaldi sl. árs.
- Reikningar félagsins endurskoðaðir.
- Formaður aðalstjórnar skilar starfskýrslu til HSK.
- Deildir ákveði og auglýsi aðalfundi sína.
- Deildir skili tilnefningu um þá iðkendur sem hljóta viðurkenningar á aðalfundi félagsins og skili skriflegri greinargerð um viðkomandi til upplestrar á aðalfundi.
- Pantavörðlaunagripir vegna aðalfundar.
- Dósasöfnun frjálsíþróttadeild

### Febrúar:

- Auglýsa aðalfund félagsins.
- Aðalfundur, ársskýrsla, reikningar og fjárhagsáætlun lögð fram.
- Ný stjórn tekur til starfa.
- Upplýsingar um nýja stjórn settar á heimasíðu Dímónar og sendar HSK.
- HSK þing aðra helgi í mars, tilnefning fjögurra fulltrúa á aðalfundi.
- Dósasöfnun glímudeild

### Mars:

- Íslandsmót í borðtennis.
- Sækja um í Æskulýðssjóð ríkisins.
- Ákveða fyrirkomulag leikjanámskeiðs á vegum frjálsíþróttadeildar.
- Dósasöfnun krakkablak.

### Apríl:

- Leikjanámskeið frjálsíþróttadeildar kynnt.
- Kanna hjá þjálfurum stöðu þeirra fyrir næsta vetur.
- Skipuleggja frjálsíþróttæfingar sumarsins
- Dósasöfnun sunddeild

### Maí:

- Fara yfir þjálfaramál hverjir ætla að halda áfram og hvar kemur til með að vanta þjálfara.
- Leikjanámskeið hefst
- Dósasöfnun fimleikadeild
- Deildir halda lokahóf fyrir önnina
- Vetrarstarfinu lýkur.



#### **Júní:**

- Umsjón með 17. Júní ef sótt hefur verið um og fengist úthlutað.
- Dósasöfnun borðtennisdeild

#### **Júlí:**

- Frí nema um sé að ræða landsmóts ár en þá þarf að undirbúa keppendur fyrir Landsmót UMFÍ.
- Skila hálfársuppgjöri deilda félagsins til gjaldkera aðalstjórnar.
- Gjaldkeri aðalstjórnar skilar hálfársuppgjöri til sveitarstjóra.
- Dósasöfnun frjálsíþróttadeild

#### **Ágúst:**

- Æfingagjöld ákveðin.
- Ákveða hvort sótt verð um að halda utanum 17.júní hátíðarhöldin.
- Dósasöfnun glímudeild
- Skráningarblöð vegna samfelluverkefnisins útbúin og send til núverandi iðkenda.
- Nemendareglur í íþróttahúsi og sundlaug kynntar rafrænt.
- Æfingatímar sendir iðkendum.
- Sótt um styrki til Æskulýðssjóðs ríkisins (fyrir 1. sept.).
- Æfingar hefjast í lok ágúst

#### **September:**

- Kalla eftir nýjum upplýsingum fra deildum vegna þjálfara.
- Skráning í íþróttaskóla.
- Sótt um styrki til Íþróttasjóðs ríkisins (fyrir 1. október).
- Sótt um styrki til verkefnasjóðs HSK (fyrir 1. október).
- Yfirfara handbók og viðauka.
- Dósasöfnun krakkablak

#### **Október:**

- Yfirfara handbók og viðauka.
- Dósasöfnun Körfuboltadeild.

#### **Nóvember:**

- Dósasöfnun fimleikadeild.

#### **Desember:**

- Dósasöfnun borðtennisdeild.
- Deildir ásamt þjálfara fari yfir starfið á árinu og tilnefni þá iðkendur sem hljóta eiga viðurkenningar á aðalfundi félagsins og skrifi greinargerð um viðkomandi til upplestrar á aðalfundi í febrúar.
- Deildir halda lokahóf fyrir önnina

#### **Annað:**

- Fréttatilkynningar á facebooksíðu félagsins eftir þörfum.



---

**Aðrir sjóðir sem sótt hefur verið í og er úthlutað oft á ári:**

Fræðslu- og verkefnasjóður UMFÍ– úthlutað tvisvar á ári  
[www.umfi.is](http://www.umfi.is)

Verkefnasjóður HSK úthlutar úr sjóðnum tvisvar á ári  
[www.hsk.is](http://www.hsk.is)

Íþróttasjóður, umsóknarfrestur er 1. október ár hvert  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)





## VIÐAUKI IV

### UPPLÝSINGAR UM ÞJÁLFARA OG MENNTUN ÞEIRRA

#### Þjálfarar Íþróttafélagsins Dímónar:

Ásdís Rut Kristinsdóttir		fimleikar
Eyrún María Guðmundsdóttir		frjálsar
Lárus Viðar Stefánsson	Íþróttfræðingur	sund
Reynir Björgvinsson		borðtennis
Ólafur Elí Magnússon	Íþróttakennari	badminton/blak/glíma/ borðtennis
Tinna Erlingsdóttir	Grunnskólakennari	Sund
Sigurður Kr. Jensson		körfubolti/blak/badminton
Sigurjón Ívarsson		körfubolti
Axel Edílon Guðmundsson		rafíþróttir
Sigmar Valur Gylfason		rafíþróttir
Rebekka Rut Sverrisdóttir		fimleikar
Þórunn Óskarsdóttir		blak
Guðrún María Guðmundsdóttir		fimleikar



# VIÐAUKI V

## RÁÐNINGARSAMNINGUR ÞJÁLFAFA

milli Íþróttafélagsins Dímónar og \_\_\_\_\_ starfsárið 2021/2022

Þjálfari tekur að sér umsjón og þjálfun. Grein: \_\_\_\_\_

- 1) Þjálfari er fyrirmynd iðkenda í framkomu, stundvísi og góðum umgengisvenjum í íþróttasal, búningasklefa sem og annarsstaðar. Í því felst m.a. að þjálfari neytir ekki áfengis og tóbaks, né orku- og gosdrykkja í og við Íþróttahúsið.
- 2) Þjálfari leggur metnað sinn í að auka þekkingu sína með því að sækja námskeið sem nýtast honum við þjálfun.
- 3) Þjálfari gerir æfingaáætlun í upphafi annar og leitast við að fylgja henni eftir.
- 4) Þjálfara ber að leggja mikinn metnað í störf sín og vinna af heilum hug.
- 5) Þjálfari heldur ekki aukaæfingar nema í samráði við stjórn viðkomandi deildar.
- 6) Þjálfari finnur afleysingaþjálfara í sinn stað ef um óvænt forföll er að ræða, annars fellur æfing niður og þá lætur hann vita í skólaskjól og í tölvupósti til foreldra ef hægt er.
- 7) Þjálfari heldur utan um mætingu iðkenda í skráningarkerfi félagsins. Hann lætur stjórnina vita ef einhver mætir ítrekað á æfingar án þess að vera skráður.
- 8) Þjálfari kynnir iðkendum nemendareglur í upphafi hverrar annar og þegar nauðsyn ber til.
- 9) Þjálfari byggir upp samstarf við foreldra eftir því sem við á hverju sinni.
- 10) Þjálfari tekur þátt í skipulagningu og undirbúningi viðburða á vegum félagsins þar sem það á við hverju sinni s.s. undirbúningi móta í þeirri grein sem þjálfað er í.
- 11) Þjálfara ber að fylgja iðkendum á mót.
- 12) Þjálfari leitast við á allan hátt að auka veg og virðingu Íþróttafélagsins Dímónar, jafnt innan vallar sem utan.
- 13) Laun fyrir hverja æfingu eru kr. \_\_\_\_\_, en laun eru trúnaðarmál milli þjálfara og stjórnar Dímóns.
- 14) Laun fyrir mætingu á Íslandsmót, HSK mót, mót sem haldið er heima og æfingar annars staðar er greitt skv. taxta viðkomandi þjálfara fyrir þann tíma sem hann er viðstaddur á mótinu/æfingunni sem þjálfari. Einnig er greitt km-gjald (ríkistaxti) fyrir akstur á staðinn. Ef þjálfari starfar við undirbúning móts eða frágang eftir móti sem haldið er heima eða sér um gæslu utan mótstíma annars staðar, þá greiðist lágmarkstaxti fyrir þann tíma. Heill dagur reiknist sem 8 tímar sem er hámark. Almenn er gert ráð fyrir að foreldri fylgi iðkendum í lengri ferðum ef þörf er á gæslu utan mótstíma. Fyrir önnur mót eða æfingar er samið við stjórn hverju sinni.
- 15) Þjálfari heldur utan um fjölda æfinga sinna, t.d. á tímaskýrslu. Hann ber ábyrgð á því að koma upplýsingunum til gjaldkera ekki seinna en síðasta virka dag mánaðarins með því að senda tölvupóst á gjaldkeri@dimonsport.is eða með því að afhenda gjaldkera tímaskýrslu. Ef upplýsingar berast ekki tímanlega geta launagreiðslur dregist að næstu mánaðarmótum.
- 16) Launagreiðslur fara fram á tímabilinu 1.-5. hvers mánaðar.
- 17) Þjálfari gerir sér grein fyrir að nauðsynlegt getur reynst að endurskipuleggja hópa og jafnvel fella niður, ef hópar verða fámennir og eins ef brottfall verður úr hópnum.
- 18) Þjálfari er bundinn þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um persónulega hagi iðkenda og gildir þagnarskyldan þótt þjálfari láti af störfum.

Hvolsvelli dags. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Þjálfari

\_\_\_\_\_  
F.h. Íþróttafélagsins Dímónar



# VIÐAUKI VI

## KYNNINGARBÆKLINGUR UM ÍPRÓTTAGREINAR FÉLAGSINS

<b>Badminton</b> Boðið er uppá badminton fyrir 1.-10 bekk. Æfingar verða 1x í viku í hádeginu á föstudögum kl 12:10-13:00 (ath ekki innan skólaaksturs). Þjálfari er Ólafur Elí
<b>Krakka- og unglingsblak</b> Boðið er uppá krakkablakæfingar fyrir 4.-10. bekk 1x í viku á fimmtudögum kl 15:05- 16:00. Þjálfar eru Ólafur Elí, Þórunn Óskarsdóttir o.fl. Skipt verður upp eftir aldri og getu á 3 velli innan sömu æfingar.
<b>Borðtennis</b> Borðtennisæfingar eru í boði 2x í viku. Önnur æfingin er fyrir 3.-10. bekk á mánudögum kl 16:00-16:50 (innan skólaaksturs). Hin æfingin er fyrir alla aldurshópa (ath. líka fullorðna 😊) á föstudögum kl 17:00-18:00 (utan skólaaksturs). Þjálfarar eru Ólafur Elí á mánudögum og Reynir Björgvinsson á föstudögum
<b>Fimleikar</b> Fimleikar eru í boði fyrir 1.-5. bekk skv stundatöflu. Þjálfarar í vetur verða nokkrir og Ásdís Rut Kristinsdóttir mun hafa yfirumsjón með æfingunum. Ekki er boðið upp á fimleika hér fyrir eldri iðkendur en áhugasömum bent á að kynna sér æfingar hjá Umf. Heklu á Hellu.
<b>Frjársar íþróttir</b> Frjársar íþróttir verða í boði 1x í viku fyrir 1.-3. bekk, á mánudögum kl 16.:00-16:50. Og ein æfing í sal fyrir 4.-10. bekk á mánudögum kl 17-18:30 (ath þessi æfing er utan skólabílaaksturs) + útihlaupa og styrktaræfing fyrir þann hóp á miðvikudögum kl 16:00-16:50 – opin fyrir alla áhugasama– ath að skrá sér. Iðkendur athugið að vera með klæðnað til úti- og inniveru á þessum æfingum. Þjálfari er Eyrún María Guðmundsdóttir
<b>Körfubolti</b> Í vetur verður boðið upp á körfubolta fyrir allan aldur, tveir árgangar saman á hverri æfingu. Samstarf verður við Hellu og stefnt á Íslandsmót með 10. flokk (8.-10. bekk) og jafnvel einhver stök mót með yngri iðkendur. Sjá æfingatíma í töflu. 1.-2. bekkur æfir 1x í viku og eldri iðkendur 2x í viku hér í Hvolsvelli og hvatt verður til að sækja einnig æfingar með Heklu og Garpi og stefnt er að því að iðkendur þaðan komi hingað líka. Sigurður Kristján Jenson mun hafa yfirumsjón með æfingum hér.
<b>Glíma</b> Glímuæfingar eru í boði fyrir 4.-10. bekk 1x í viku á miðvikudögum kl 16:00-16:50 (innan skólaaksturs). Þjálfari er Ólafur Elí
<b>Rafíþróttir</b> Rafíþróttadeild Dímonar hefur verið stofnuð og er að fara af stað með æfingar í gamla Þrjónavershúsinu (við Ormsvöll 12). Boðið verður upp á æfingar fyrir allan aldur 1x í viku fyrir 1.-2. bekk og 3.-4. bekk og stefnt að því að hafa æfingar 2x í viku fyrir 5. bekk og eldri. Ef mikil aðsókn verður þarf að fjölga æfingatímum og verður þá haft samband við skráða iðkendur með æfingatíma en tillögur að æfingatímum má sjá í æfingatöflunni. <b>Opið hús verður hjá deildinni sunnudaginn 29. ágúst frá kl 13-17.</b>
<b>Sund</b> Sundæfingar Dímonar fyrir 1.-10. bekk eru í Sundlauginni á Hvolsvelli á mánudögum og fimmtudögum í aldursskiptum hópum (innan skólaaksturs): <ul style="list-style-type: none"><li>- 1. bekkur er 1x í viku á fimmtudögum kl 13:20-14:00</li><li>- 2. bekkur er 1x í viku á mánudögum kl 13:20-14:00</li><li>- 3.-4. bekkur er 2x í viku á mánudögum kl 14:05-14:50 og fimmtudögum kl 14:05-14:50</li><li>- 5.-10. bekkur er 2x í viku á mánudögum kl 15:05-16:00 og fimmtudögum kl 15:05-16:00</li></ul> Þjálfarar eru Lárus Viðar og Tinna
<b>Íþróttaskóli fyrir tvo elstu árganga leikskólans / 4. og 5. ára</b> Íþróttaskólinn verður núna á miðvikudögum kl 17-18 og byrjar upp úr miðjum september – nánar auglýst í leikskólanum og á facebook. Umsjón hafa Ólafur Elí og Ásdís Rut.



## Íþróttafélagið Dímon



Félagið býður veturinn 2021-2022 upp á æfingar í eftirtöldum greinum:

Badminton	Körfubolta
Blak	Glímu
Borðtennis	Rafíþróttir
Frjálsar íþróttir	Sund
Fimleika	Íþróttaskóla ( 4-5 ára)

- Skrá þarf iðkendur á síðunni [ranga.felog.is](http://ranga.felog.is) eða í **nóra-appinu**. Skráningar þurfa að berast sem **allra fyrst** því æfingar hefjast **mánudaginn 30. ágúst**.

- Þátttaka í íþróttum á vegum Dímonar, haustið 2021, kostar **12.000 kr á önn**, óháð fjölda greina. **Rafíþróttir kosta þó meira eða 22.000 á önn fyrir 1.-4. bekk (1x í viku) og 30.000 á önn fyrir eldri (2x í viku)** en þá er 100% fjölgreinaafsláttur af öðrum íþróttagreinum hjá félaginu.

**TIL AÐ FJÖLGREINAAFSLÁTTUR VIRKIST FYRIR RAFÍÞRÓTTIR ÞARF AÐ SKRÁ Í ÞÆR FYRST! EF BÚIÐ ER AÐ SKRÁ Í AÐRAR GREINAR ÁÐUR VINSAMLEGAST SKRÁIÐ BÖRNIN ÞÁ Í RAFÍÞRÓTTIR MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA TÖLVUPÓST Á [gjaldkeri@dimonsport.is](mailto:gjaldkeri@dimonsport.is) en ekki í gegnum kerfið.**

- Lögð er áhersla á góða mætingu og hegðun. Iðkendur skulu bíða eftir þjálfara áður en farið er inni í sal og vera í æfingafatnaði (skipta skal um fatnað fyrir og eftir æfingu). Ef iðkandi vill hætta í einhverri íþrótt eru foreldrar beðnir að senda tölvupóst á [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is).

- Dímon gæti í undantekningartilvikum **þurft að fella niður æfingar**. Gerist það verður eftir fremsta megni reynt að koma boðum til skóla og skjóls og upplýsingar settar inn á facebook-síður deilda. Yngri iðkendur sem ekki eru skráðir í skjól eru á ábyrgð foreldra ef æfing fellur niður. **Mælt er með því að iðkendur í 1.-4. bekk séu skráðir í skólaskjól þá daga sem þeir eru á æfingum til að eiga athvarf þar milli æfinga og eins ef svo ber undir að æfing fellur niður**. Fyrir nemendur á mið- og elsta stigi er félagsmiðstöðin oft opin og nemendur geta nýtt sér hana milli æfinga eða ef æfing fellur niður.

Athugið vel **tímasetningar æfinga og skráningar í skólabíla** og að ekki næst að hafa allar æfingar innan skólaakstur.

### Dímon - esport

Opið hús hjá rafíþróttadeildinni 29. ágúst kl 13-17 – sjá nánar [hér](#)

Fyrir nánari upplýsingar: Hafið samband gegnum facebook síðu Íþróttafélagsins Dímonar eða netfangið [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is) Minnum einnig á heimasíðu Dímonar [dimonsport.is](http://dimonsport.is)



# VIÐAUKI VII

## TÍMATAFLA ÆFINGA

Rangárþing eystra

Samfella í íþróttá og tómsundastarfi veturinn 2021-2022

	Mánudagur			Þriðjudagur		Miðvikudagur			Fimmtudagur			Föstudagur		Laugardagur
	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Salur 2/3	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús 1/1	Annað	Íþróttahús
12:10												Eini skólabíllinn		
	Skólabíll yngsta stigi			Skólabíll yngsta stigi			Skólabíll yngsta- og miðstigi			Dimon - Badminton 1/1		Dimon		
13:20	Dimon Fimleikar 1. bekkur	KFR Fótboltaffjör 3.-4. bekkur Stelpur	Dimon Sund 2. bekkur			Dimon Fimleikar 1. bekkur	Dimon Körfubolti 3.-4. bekkur	Dimon Rafíþróttir 1.-2. bekkur 13:30-14:45	KFR Fótboltaffjör 3.-4. bekkur Strákar	Dimon Sund 1. bekkur Rafíþróttir 5.-6. hópur 13:30-14:45	Dimon Körfubolti 5.-6. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 7.-8. bekkur 12:15-13:45		09:30 Fótbolti 5.kk
14:05	Dimon Fimleikar 2. bekkur	KFR Fótboltaffjör 1.-2. bekkur Stelpur	Dimon Sund 3-4. bekkur			Dimon Fimleikar 2. bekkur	Dimon Fimleikar 3. bekkur		KFR Fótboltaffjör 1.-2. bekkur Strákar	Dimon Sund 3.-4. bekkur	Dimon Körfubolti 3.-4. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 9.-10. bekkur 14:00-15:30		10:30 Fótbolti 8.fikk/kvk
15:05	Dimon Fimleikar 3. bekkur	Dimon Körfubolti 1.-2. bekkur	Dimon Sund 5-10. bekkur Dimon 15:00-16:30 Rafíþróttir 9.-10. bekkur hópur y	Dimon Körfubolti 7.-10. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 5.-6. bekkur hópur y 15:00-16:30	Dimon Fimleikar 4.-5. bekkur	Dimon Körfubolti 5.-6. bekkur	Dimon Rafíþróttir 3.-4. bekkur 15:00-16:30	Dimon Blak 4.-10. bekkur	Dimon Sund 5.-10. bekkur	Fótbolti 5. flokkur kvenna Allur salur			11:30 KFR Óráðstafað
16:00	Dimon Frjálsar 1.-3. bekkur	Dimon Borðtennis 3.-10. bekkur		Fótbolti 6. og 7. flokkur kvenna Allur salur		Dimon Glima 4.-10. bekkur	Fótbolti 6. flokkur strákar	Dimon Útihlaup og styrkur 6.-10. bekkur 15:30-17:00	Fótbolti 5. flokkur Stákar		Fótbolti 4. flokkur kvenna			
17:00	Dimon Fimleikar 4.-5. bekkur	Dimon Frjálsar 4.-10. bekkur Til 18:20	Dimon 16:45-18:15 Rafíþróttir 7.-8. bekkur hópur y	Fótbolti 5. flokkur kvenna Allur salur		Dimon Íþróttaskóli 4.-5. ára			KFR Óráðstafað		Dimon Borðtennis 3.-10. bekkur og eldri			
18:00	Dimon fimleikar	Dimon Frjálsar		Fótbolti 4. flokkur Kvenna		Fótbolti 3.flokkur karla	Fótbolti 3. flokkur karla		KFR Óráðstafað		Fótbolti 4. flokkur karla			
18:30-19:30	Dimon Körfubolti 7.-8. bekkur	Dimon / Hekla Kvennablað		19:00 – 21:00 KFR mfl kk		Fótbolti 3.flokkur kvenna			KFR Óráðstafað		Fótbolti 3. flokkur karla			
19:30-21:00	Körfubolti 9.-10. bekkur					20:00-21:00 KFR mfl kvk			19:30-21:30 Old Boys, fótbolti					

Fyrir nánari upplýsingar: Hafið samband gegnum facebook síðu Íþróttafélagsins Dimonar eða netfangið [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is) Minnum einnig á heimasíðu Dimonar [dimonsport.is](http://dimonsport.is)





# VIÐAUKI VIII

## ÁRSREIKNINGUR ÍPRÓTTAFÉLAGSINS DÍMÓNAR 2020

Ársreikningur Aðalstjórnar Ípr.fél.Dímonar 2020			
		Tekjur	Gjöld
1.	Styrkur frá Rangárþingi Eystra	4.228.796	
2.	Útbreiðslustyrkur HSK	1.427.515	
3.	Æfingagjöld	2.601.177	
4.	Félagsgjöld	16.800	
5.	Fjáröflun	242.014	
6.	Íslenskar getraunir	972	
7.	Endurgreitt lán	400.000	
8.	Styrkur ÍSI	356.578	
9.	Rangárþing ytra	12.000	
10.	Námskeiðskostnaður		22.500
11.	Kostnaður vegna aðalfundar		97.340
12.	HSK		75.840
13.	Kostnaður Valitor		50.415
14.	Sundsamband Íslands		194.650
15.	Gílmuráð		21.000
16.	Millifært á styrkjabók 10% lottó 2020		142.751
17.	Auglýsingakostnaður		55.172
18.	Bókhaldsþjónusta		177.703
19.	Tækjakaup		109.988
20.	Annað		40.795
21.	Laun og launatengd gjöld		6.519.119
22.	Bankakostnaður		9.901
23.	Vextir	31.853	
24.	Fjármagnstekjuskattur		7.008
		9.317.705	7.524.182
	Inneign á reikningi 01.01.2020 61610	757.949	
	Inneign á reikningi 31.12.2020 61610		1.388.167
	Inneign á reikningi 01.01.2020 836	81.932	
	Inneign á reikningi 31.12.2020 836		476
	Inneign á reikningi 01.01.2020 370866	5.054.124	
	Inneign á reikningi 31.12.2020 370866		6.298.885
		15.211.710	15.211.710

Tekjur umfram gjöld

1.793.523

Hvolsvelli 14.2.2021

Christiane L. Bahner

Gjaldkeri Aðalstjórnar Ípr.fél.Dímonar

Hvolsvelli 17.02.2021

Höfum yfirfarið reikninginn og teljum hann réttan

Páll Eggertsson  
Gjaldkeri



## VIÐAUKI IX

### YFIRLIT YFIR EIGNIR OG SKULDIR ÍPRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR.

Yfirlit yfir eignir og skuldir Íþróttafélagsins Dímónar 2020		
	Eignir	Skuldir
Inneign á bók 61610	1.388.167	
Inneign í sjóði 370866	6.298.885	
Inneign á þjónustureikningi 836	476	
Inneign á bók 61111 Íþr. Sjóður	964.549	
Inneign á bók 62222 Minningarsj.	219.270	
Inneign á bók 62190 Tækjakaupasj	71.703	
Inneign á bók gallakaupasjóður 660	466.836	
Óinnheimt æfingagjöld	0	
Óinnheimt félagsgjöld	0	
Áhöld og tæki	2.200.000	
Inneign á bókum deilda Dímónar	7.528.807	
Alls	19.138.693	

Hvolsvelli 14.2.2021

Christiane L. Bahner

Gjaldkeri Aðalstjórnar Íþr.fél.Dímónar



# VIÐAUKI X

## FJÁRHAGSÁÆTLUN ÍPRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR

Fjárhagsáætlun Ípr.fél.Dímonar 2021		
	Tekjur	Gjöld
Lottó HSK	900.000	
Félagsgjöld	350.000	
Samstarfss. við Rangárþing Eystra	4.200.000	
Æfingagjöld	2.600.000	
Fjáröflun	250.000	
Skattur til HSK		80.000
Greiðslur vegna sérsambanda		400.000
Kostnaður vegna aðalfunds		15.000
Mótakostnaður		30.000
Akstur á mót		80.000
Kostnaður vegna heimsíðu		50.000
Kostnaður vegna bókhaldsþjónustu		180.000
Kostnaður vegna íþrótta utan deilda		150.000
Laun og launatengd gjöld		7.000.000
Ýmis útgjöld		300.000
	8.300.000	8.285.000

Hvolsvelli 14.02.2021

Christiane L. Bahner

Gjaldkeri Aðalstjórnar Ípr.fél.Dímonar





# VIÐAUKI XI

## EIGNIR ÍPRÓTTAFÉLAGSINS DÍMONAR

Stangarstökksbúnaður, dýnur og uppistöður ásamt stangarstökksrám.

Trambolín tvö stk.

Fimleikagólf

Uppblásið fimleikagólf

Hestur

Kúluvarpskúlur

Kringlur

Spjót

Badmintonspaðar

Borðtennisborð sjö stk.

Borðtennisnet 16 stk.

Borðtenniskúlur

Borðtennisspaðar 10 stk.

Skilrúm utan um borðtennisvelli

Flettisþjöld (stigatöflur) 16 stk

Dómaraborð 10 stk.

Baunapokar 30 stk

Glímubelti 30 stk

Glímuskór 8 pör

Blakboltar 7 stk

Körfuboltar 30 stk

Handboltar 2 stk

Blaknet 3 stk

Anthenur 3 pör

Vagn undir blakbolta 1 stk

Glímukeppnisvöllur alls 36 fermetrar.