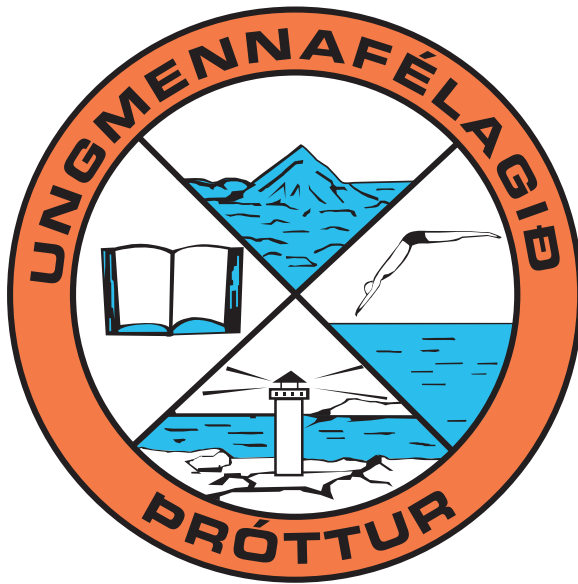


Foreldrahandbók UMFÞ



Stöndum nú saman öll sem eitt og eflum félagið okkar því án stuðnings bæjarbúa getur félagið ekki vaxið.

Inngangur

Í foreldrahandbókinni er farið yfir helstu atriði sem snerta foreldra iðkenda UMFÞ. Hér má finna upplýsingar um hvert á að leita innan félagsins vegna ýmissa mála ásamt ábendingum um hvernig foreldrar geta komið að starfi félagsins.

Ef frekari spurningar vakna er hægt að leita til framkvæmdarstjóra félagsins.



.....

Skrifstofa Þróttar er staðsett í Vogabæjarhöllinni/Íþróttamiðstöð

Framkvæmdastjóri félagsins er Marteinn Ægisson.

Viðtalstímar framkvæmdastjóra á skrifstofu verða á miðvikudögum kl. 8:30 - 12:00.

Hægt er að hringja í síma 892-6789 eða senda tölvupóst á throttur@throttur.net til að fá svör við fyrirspurnum. Framkvæmdastjóri svarar tölvupóstum á vinnutíma.

Fyrirspurnum er ekki svarað á samfélagsmiðlum. Þróttur notar samfélagsmiðla eingöngu til að auglýsa viðburði og segja frá starfi félagsins.

Skráning

Skráning iðkanda fer fram á skrifstofu félagsins í upphafi starfsárs, einnig er hægt að skila inn skráningu á skráningarblað sem aðeins forráðamaður getur fyllt út. Mikilvægt er að vanda vel til verka þegar skráningarblað er útfyllt. Allar upplýsingar séu vel skrifaðar og auðvelt að vinna eftir. Eftir það er hægt að skrá börn hjá framkvæmdastjóra, með tölvupósti eða á skrifstofu. Ef iðkandi sem ekki er skráður mætir á æfingar hefur framkvæmdastjóri samband við forráðamenn og lætur þá vita svo þeir geti skráð iðkandann eða iðkandi er sendur heim með skráningarblað. Með skráningu er iðkandi orðinn meðlimur í UMFÞ og getur byrjað æfingar.

Í upphafi tímabils er hægt að prófa æfingar í eina viku án skráningar, tvær til þrjár æfingar. Þegar æfingartímabilið er byrjað má iðkandi mæta í eina viku áður en framkvæmdastjóri hefur samband eða iðkandi fær skráningarblað sent með sér heim. Iðkandi sem ekki er skráður fær ekki að keppa á mótum sem Þróttur fer á.

Samskipti milli foreldra og þjálfara sem og milli foreldra og félagsins fer fram í gegnum tölvupósta. Því er mikilvægt að foreldrar skrái virkt netfang þegar barn þeirra er skráð.

Hægt er að greiða æfingagjöld í heimabanka. Í upphafi starfsárs er hægt að skipta greiðslum í 9 gjalddaga frá 1. sept. – 1. maí. Eftir það er hægt að dreifa greiðslum þannig að síðasti gjalddagi verði eigi síðar en 1. maí.

Upplýsingar um þjálfara/æfingartíma

Upplýsingar um þjálfun og æfingartíma eru á facebooksíðu flokkanna sem hægt er að komast á í gegnum heimasíðu félagsins. Þar eru allar breytingar tilkynntar. Fastir æfingartímar eru gefnir upp á heimasíðu félagsins www.throttur.net. Einnig er hægt að hafa samband við framkvæmdastjóra í síma 862-6789 eða þjálfara flokkana.

Á heimasíðu félagsins sem og hjá þjálfara og yfirþjálfara er einnig hægt að fá upplýsingar um stefnu félagsins varðandi þjálfun í öllum flokkum. Lögð er rík áhersla á að hafa samræmdan ramma milli flokka þannig að starf verði eins ánægjulegt og árangursríkt og hægt er. Þróttur hefur ákveðna stefnu varðandi einelti, jafnrétti og forvarnarmál. Lögð er rík áhersla á að foreldrar hafi strax

samband við viðeigandi aðila ef einhver atriði koma upp hvað þetta varðar eða samskipti við þjálfara, iðkendur eða hvaðeina annað sem foreldrar eru óánægðir með. Yfirlit um hvert á að leita kemur fram undir kaflanum um samskipti innan félagsins sem er að finna inná heimasíðu félagsins.

Iðkandi hættir

Starfsárið er eftirfarandi:

- **Knattspyrna:** 16. október til 15. september.
- **Sund:** 1. september til 30. maí.
- **Jú dó:** 1. september til 31. maí.

Forráðamaður þarf að láta framkvæmdarstjóra vita fyrir mánaðarmót að iðkandi hyggist hætta að æfa. Það er mikilvægt að það dragist ekki því laun þjálfara eru m.a. greidd eftir fjölda iðkenda hverju sinni.

Hlutverk og skyldur foreldra

Hlutverk foreldra er afar mikilvægt sérstaklega hjá yngstu flokkunum. Það er grundvallaratriði að börnin okkar skemmti sér vel og hafi gaman af íþróttum. Áhersla á afreksmannaíþróttir eykst eftir því sem ofar dregur en í yngstu flokkunum má aldrei vera þrýstingur á að stunda íþróttir aðeins til að ná árangri. Ánægjan verður að koma fyrst á þessum árum, afreksmannahugsun kemur eftir því sem iðkendur verða eldri.

Foreldrar geta aðstoðað við starf félagsins og flokkanna á margvíslegan hátt. Það er hægt að starfa í foreldrafélagi, starfa sem liðstjóri eða fararstjóri á mótum, vinna á mótum sem þróttur heldur, vinna að fjáröflun o.s.frv. Þessi verkefni eiga það öll sameiginlegt að gefa mikið af sér á sama tíma og þau styðja við starf félagsins og möguleika þess til að gera betur við iðkendur, börnin okkar.

Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

- Berum virðingu fyrir starfi þjálfara og leyfum þeim að sinna því.
- Gagnrýnum aldrei þjálfara þannig að iðkendur heyri til.
- Hvetjum liðið á jákvæðan hátt en ekki einstaklinganna.
- Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt og keppa – ekki þú.
- Sýndu alltaf stuðning sama hvernig gengur – mundu að það byggir upp!
- Reyndu að aðstoða við starfið eins og kostur er, það geta allir lagt sitt af mörkum.
- Vertu sjálfum þér, börnunum og félaginu til sóma á leikjum og mótum.

Samskipti innan félagsins

Ef óánægja er með störf þjálfara skal ræða fyrst við þjálfarann í von um að hægt verði að fá lausn á málinu. Ef það skilar ekki árangri skal leita til yfirþjálfara eða framkvæmdarstóra sem reynir að leysa málin. Ef málin leysast ekki fara framkvæmdarstjóri eða yfirþjálfari með þau á borð stjórnar UMFP.

Ef upp kemur einelti eða vandamál í samskiptum við iðkendur þarf að tala við þjálfara flokksins. Ef það skilar ekki árangri þá er að leita til yfirþjálfara eða framkvæmdarstóra. Nánar um einelti er í siðareglum UMFP á heimasíðu félagsins.

Ef upp koma spurningar varðandi greiðslu æfingagjalda skal leita fyrst til framkvæmdarstóra.

Ef erfiðleikar eru varðandi greiðslu æfingagjalda skal leita til framkvæmdarstjóra til að semja um greiðslu. Ef forráðamanni er ómögulegt að greiða æfingagjöld fyrir barn sitt er bent á félagsþjónustu Sandgerðis, Garðs og Voga sem geta e.t.v. aðstoðað. Iðkendum er ekki vísað frá vegna tímabundinna erfiðleika með greiðslur.

Hver gerir hvað hjá Þrótti?

Verkaskipting hjá félaginu tekur nokkuð mið af því að mikið starf er unnið af sjálfboðaliðum og starfsmenn eru fáir. Því er verkaskipting ekki eins afmörkuð og væri ef starfsmenn væru fleiri. Erfitt er því að setja niður tæmandi lista yfir verkaskiptingu og tryggja að ekki sé fleiri en einn aðili sem kemur að ákveðnum lið(um). Gróft til tekið má skipta verkum niður á eftirfarandi hátt:

Framkvæmdastjóri: Sér um daglegan rekstur, stýrir fjáröflunum og samskiptum við styrkaraðila, dagleg samskipti varðandi fjármál. Situr stjórnarfundum og er tengiliður vegna mála sem eru tekin fyrir þar. Tengiliður við skóla, umsjón með heimasíðu. Er öllum deildum félagsins til halds og traust. Er tengiliður við ÍSÍ, UMFÍ og önnur aðildarfélög.

Yfirþjálfari: Tengiliður við þjálfara, sér um breytingar leikja, fagleg stjórnun þjálfunar og ber ábyrgð á æfingaáætlunum, tryggir að aðstaða og þjálfun sé í samræmi við stefnu félagsins.

Stjórn: Fer með æðsta vald í félaginu. Vinnur að stefnumótun og ráðningu þjálfara, yfirþjálfara og framkvæmdastjóra.

Foreldrafélag: Aðstoðar við skipulagningu á þátttöku í stærri mótum, setur upp félagslega viðburði, vinnur að fjáröflunum fyrir iðkendur varðandi mótaþátttöku, heldur foreldrafundi með þjálfara og foreldrum reglulega til að skipuleggja viðburði og mót ásamt því að taka fyrir atriði í starfi flokks ef þarf.

Að starfa innan félagsins

Mikill fjöldi foreldra vinnur fyrir félagið, annað hvort einstakan flokk, á einstöku móti eða innan flokksráða eða annarra stofnana félagsins. Þetta starf er félaginu og iðkendum gríðarlega mikilvægt og grunnur að því starfi sem unnið er innan Þróttar.

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

- **Vinna að fjáröflun eða félagslegum viðburði:**
Yfirleitt er haldinn fundur vegna skipulagningar slíks þar sem auglýst er eftir foreldrum til að starfa að þessu. Ef þú getur ekki mætt á fundinn getur þú

sent póst á aðra foreldra eða þjálfara flokksins. Yfirleitt er um afmarkað starf og tíma að ræða t.d. starfa í veitingasölu, hreinsun, afhenda fjáröflunarvörur o.s.frv.

- **Vera liðsstjóri/fararstjóri á móti:**

Hægt er að sjá hér að neðan í hverju starfið felst. Sama gildir um þetta og fjáröflun eða félagslega viðburði, haldinn er fundur þar sem hægt er að skrá sig eða senda á foreldraráð ef þú ert tilbúin(n) að starfa við þetta.

- **Starfa í stjórn foreldrafélags UMFP:**

Stjórn foreldrafélags er skipað á aðalfundi að vori. Stjórnin heldur utan um starf foreldra, það er ekki þar með sagt að foreldraráð geri allt sjálft heldur fær það gjarnan fleiri til aðstoðar við skipulagningu. Stór þáttur í að starfa í stjórn foreldrafélagsins er að virkja aðra foreldra í starfinu.

Þátttaka á mótum

Stór hluti af starfi flokkanna er þátttaka á mótum. Þessi mót eru allt frá því að vera 2-3 klukkustunda löng upp í það að vera 4 daga löng og fela í sér gistingu. Mismunandi er fyrir hvern flokk hvernig þessu er háttað og miðast eftirfarandi upplýsingar nokkuð við knattspyrnumót.

Fyrir hvert lengra mót er ákveðinn undirbúningur sem þarf að eiga sér stað. Nokkur atriði sem vinna þarf að eru:

- Skipa fararstjóra sem stýrir undirbúningi fyrir mótið. Á mótsstað er fararstjóri tengiliður við mótshaldara, situr fararstjórufundi þar sem farið er yfir dagskrá móts, breytingar og önnur atriði sem upp koma.
- Það þarf að fá foreldra til að vera liðsstjóra og er fjöldi mismunandi eftir aldri iðkenda. Í yngstu flokkunum eru vanalega 2 foreldrar alltaf með hverju liði. Liðsstjórar fylgja liðum meðan á keppni stendur og sjá um að mætt sé á réttum tíma í leiki, í mat osfrv.
- Matarnefnd undirbýr mat/nesti á mótinu. Mismunandi er eftir mótum hversu mikið þarf að útvega, þetta er allt frá því að útbúa nesti fyrir daginn og kvöldhressingu til þess að útteila nesti sem er innifalið á mótum. Nefndin sér einnig um að útvega foreldra til að aðstoða við að útbúa nesti/kvöldhressingu.

Einnig sér nefndin um að útvega hluti eins og samlokugrill, kælitöskur, brúsa og slíkt.

- Ef um kostnaðarsamt mót er að ræða og foreldrafélag ákveður að farið verði í fjáröflun er hægt að skipa fjáröflunarnefnd sem sér um að ákveða hvað gert verði til fjáröflunar. Nefndin sér um eða fær aðila til að útdeila vörum sem seldar eru, tekur móti greiðslum og heldur utan um fjáröflunarreikning sem er reikningur fyrir hvern iðkanda UMFb.
- Gott er að taka með fána Þróttar og er hægt að nálgast hann hjá framkvæmdarstjóra.
- Gott er að athuga hvort eitthvert/einhver foreldri í hópnum hafi möguleika á að komast í þvottavél/þurrkara á keppnisstað. Ef mikil rigning er gott að geta komist í slíkt.
- Athuga með kælimöguleika á keppnisstað varðandi mat.
- Hafa sjúkrakassa með og einnig upplýsingar um ofnæmi, óþol og slíkt hjá iðkendum. Það er á ábyrgð foreldra að láta liðsstjóra/fararstjóra fá slíkt.
- Norðurlásmót, Orkumót, N1 mót og Síamót eru stærstu knattspyrnumótin yfir sumartímann. Í byrjun hvers árs þarf að skipa foreldraráð (þrír) sem heldur utan um mótið og skipuleggur mótið í samstarfi við þjálfara. Sama gildir um aðrar greinar hjá félaginu.
- Hægt er að notast við meðfylgjandi minnislista fyrir hvað fara þarf með í keppnisferðir. Að sjálfsögðu er nokkur munur á þessu eftir aldri keppenda en grunnurinn er sá sami.

Minnislisti fyrir foreldra í keppnisferðum

- Utanyfirfatnað til skiptanna
- Nærfatnað 4-5 stk
- 4-5 pör af sokkum
- Regngalla, merktan Þrótti ef til er
- Flíspeysu
- Handklæði
- Tannbursta, tannkrem
- Sundföt
- Handklæði
- Venjulega skó (ekki takkaskó)
- Vettlinga, húfu
- Bakpoka (til að geyma sundföt, smálegt dót)
- Spil, bækur, blöð
- Dýnu
- Sæng eða svefnpoka
- Kodda
- Vatnsbrúsa
- Fótbolti: takkaskór, legghlífar.

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

Grúppusíður á FB

Eingöngu fyrir þjálfara og foreldra. Notaðar í þeim tilgangi að miðla upplýsingum á milli þeirra sem hafa aðgang að síðunni.

Áður en þú setur eitthvað neikvætt á vegginn, heyrðu fyrst í þjálfara. Neikvæð áhrif hafa áhrif á aðra í hópnum.

Skráningar á mót og greiðsla mótsgjalda

Að greiða mótsgjald „ekki“ á réttum tíma þegar farið er á dagsmót eða önnur mót: Það er mikil vinna sem fer í gang þegar einhver er að gleyma sér sem bitnar á öðrum störfum hjá félaginu. Vinnan lendir á framkvæmdastjóra og þjálfurum. Það

stoppar allt á þessum fáu sem eiga eftir að greiða mótsgjaldið. Þau skipti sem félagið hefur greitt keppnisgjald seint eða verið vísað frá móti vegna ógreiddra keppnisgjalda var vegna þess að foreldrar gleymdu sér og fresturinn rann út.

Fararstjórakassinn

Félagið er með kassa sem inniheldur fána, samlokugrill, djúskönnur og annað sem kemur sér vel á stærri mótum. Skilyrði er að skila kassanum strax á fyrsta mánudegi eftir mót. Allt þarf að vera hreint og klárt fyrir næsta flokk.

Iðkandi sem fær leiða

Láttu þjálfara vita af málinu og þjálfari leysir verkefnið með barninu í samráði við foreldra. Mikilvægast er að senda barnið á æfingu þrátt fyrir að barnið langi ekki að fara, það er líka mikilvægt að þú látir þjálfara vita að honum/henni langi ekki að fara í dag. Barnið fjarlægist frekar íþróttir sé látið eftir því að vera heima.

Frístundastyrkur frá Sveitarfélaginu Vogum

Þú sækir um hjá Sveitarfélaginu Vogum og allar upplýsingar eru að finna á www.vogar.is! Þar finnuru lög, reglur og skilyrði fyrir styrknum. Eina sem þú þarft og færð frá Þrótti er nóta sem staðfestir þátttöku iðkanda þegar þú hefur greitt æfingagjöldin.

Heimasíða Þróttar

Það er alltaf eitthvað að fréttastofa á www.throttur.net. Upplýsingar um starf félagsins, framkvæmdastjóra, iðkendur og jafnvel fundargerðir hjá aðalstjórn. Það eru ekki allir á facebook og því hvetjum við alla til að vera duglega að kíkja í heimsókn.

Tryggingar iðkenda

Meginreglan er að iðkendur UMFÞ eru ekki tryggðir á vegum félagsins þó þeir stundi æfingar og keppni á vegum þess. Við bendum forráðamönnum á að kanna heimilstryggingar sínar því í flestum tilfellum eru iðkendur tryggðir þar. Frekari upplýsingar eru að finna á heimasíðu UMFÞ.

Viltu vera sjálfbóðaliði og gera gott félag betra?

Undirstaðan í góðu og faglegu starfi íþróttafélaga er sjálfbóðaliðastarf. Verkefni UMFÞ eru barna og unglíngastarf í júdó, knattspyrnu og sundi. Auk annara verkefna td. Strandarhlaup Þróttar, heimaleikir á Vogabæjarvelli, dómarastörf, fararstjórn og ýmsir viðburðir. Þú getur sett þig í samband við framkvæmdastjóra og boðið fram aðstoð.

Stöndum nú saman öll sem eitt og eflum félagið okkar því án stuðnings bæjarbúa getur félagið ekki vaxið.

Fararstjórnarnámskeið

Öllum foreldrum stendur til boða að fara á fararstjórnarnámskeið. Námskeiðið verður þátttakendum að kostnaðarlausu en sætaframboð er takmarkað. Námskeiðið er ein kvöldstund og ýmsar gagnlegar upplýsingar til handa þeim fjölmörgu foreldrum og sjálfbóðaliðum sem taka að sér fararstjórn innan íþróttahreyfingarinnar (Þróttur stefnir á að foreldri frá öllum flokkum í öllum greinum taki þátt). Námskeið fara fram fyrri hluta árs og eru auglýst með þriggja vikna fyrirvara. Æskilegt er að tilvonandi fararstjórar komandi móta skrái sig til leiks.

Ekki spyrja hvað félagið getur gert fyrir þig, heldur hvað þú getur gert fyrir félagið.

Kostnaður v/móta

Sund: Stungugjöld á sundmótum eru innifalin í æfingagjöldum.

Júðó: Keppnisgjald í Íslandsmóti eru innifalið í æfingagjöldum. Ekki öðrum júðómótum.

Knattspyrna: Keppnisgjald á Íslandsmóti er innifalið í æfingagjöldum. Á stærri mótum þar sem er gisting og matarkostnaður frá mótshöldurum á fararstjórn og þjálfara. Það er á kostnað foreldra að greiða þann kostnað.

Kaup á galla eða keppnisbúning

Þróttur er í samstarfi við Dansport Sundaborg 1, 104 Reykjavík. Þar er hægt að kaupa keppnisbúning og utanyfirgalla. Einnig er hægt að kaupa töskur og láta merkja fyrir sig Þróttaravarning. Ath. nýr keppnisbúningur verður frá og með 1. maí 2019.

Fjöldi iðkenda/þátttakenda á mótum

Vinsamleg tilmæli til forráðamanna:

Það hefur verið algengt að foreldrar bíði með skráningar til að sjá hvort næg þátttaka sé til staðar. Ekki bíða! Skráið strax til leiks. Það er hlutverk þjálfara að leysa málin og þarf ekki að ræða neitt frekar inná grúppusíðum eða annarsstaðar.

Viltu styrkja barna og unglिंगastarf Þróttar með þessum hætti?

Þú getur skráð þig sem félagsmann og greitt árgjaldið. Þróttur er með dósagám við Vogabæjarhöllina/Íþróttamiðstöð. Fjölmargir Þróttarar hafa farið með dósir og flöskur til styrktar Þrótti. Ungmennafélagið Þróttur Vogum og Atlantsólía hafa gert samning um afsláttarkjör fyrir félagi í Ungmennafélaginu Þrótti.

7 kr. afsláttur pr. lítra á öllum AO stöðvum og auk þess renna 2 kr.af hverjum seldum lítra til UMFÞ.

Dósagámur

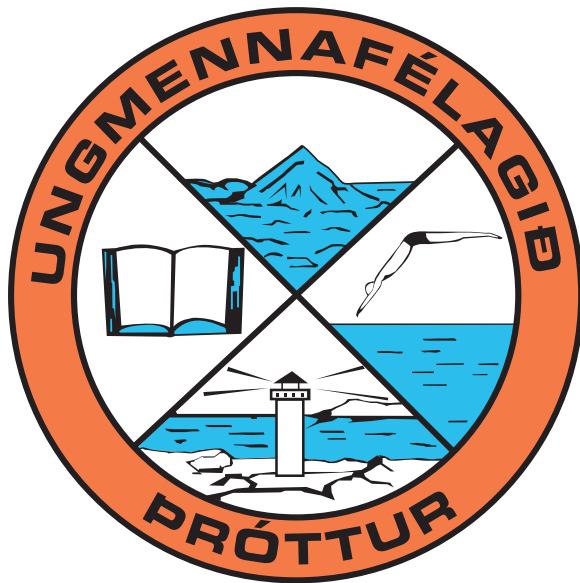
Dósagámur Þróttar er ein af mikilvægari fjáröflunum félagsins. Í fámennu félagi er algengt að æfingagjöld ná ekki upp í laun þjálfara. Það er raunverulegt vandamál hjá Þrótti Vogum og því er gott að geta leitað í aðra sjóði til að geta staðið við okkar skuldbindingar gangvart starfsfólki félagsins.

Ef flokkar eða aðrar deildir óska eftir framlagi úr dósagámi vegna stærri móta eða annara kosnaðarsamra verkefna þá hefur stjórn félagsins alltaf tekið vel í slíkar beiðnir og framlagið á móti hefur verið tiltekt í kringum dósagám og allt rusl fjarlægð úr gámnum á sama tíma. Það er forsenda þess að flokkar eða aðrar deildir fái afnot af gámnum.



Foreldrahandbók Þróttar var unnin af stjórn UMFB árið 2011 og samþykkt til birtingar sama ár. Handbókin er endurskoðuð á hverju ári. Markmið handbókarinnar er að leiðbeina foreldrum og öðrum félagsmönnum í starfi félagsins. Handbókin er tekin til skoðununnar á hverju ári.

Eineltisáætlun, siðareglur og agareglur eru að finna á heimasíðu UMFB. Þær komu út sama ár og foreldrahandbók UMFB.



Það er Þróttur í okkur!