

**Efnisyfirlit**

1. Inngangur.....	3
1.1. Saga .....	3
1.2. Ágrip um stofnun félagsins .....	3
1.3. Formenn félagsins .....	4
2. Skipulag félags .....	5
2.2. Stefna.....	5
2.3. Markmið .....	6
2.4. Skipurit .....	7
2.5. Skipun stjórnar – hlutverk stjórnarmanna .....	7
2.5.1. Skipun stjórnar .....	7
2.5.2. Hlutverk stjórnar.....	8
2.5.3. Formaður .....	8
2.5.4. Varaformaður .....	9
2.5.5. Ritari.....	9
2.5.6. Gjaldkeri.....	9
2.5.7. Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára .....	9
2.5.8. Framkvæmdastjóri.....	9
3. Umgjörð þjálfunar og keppni .....	10
3.1. Andi stefnunnar .....	10
3.2. Skilgreiningar .....	11
3.3. Meginstefna .....	11
4. Fjármálastjórnun.....	11
4.1. Stefna félags .....	11
4.2. Fjárhagsáætlun.....	12
4.3. Innheimta æfingagjalda .....	12
4.4. Fjáraflanir .....	12
4.5. Þjálfarar eru launþegar .....	13
5. Þjálfun og þjálfarar .....	14
5.1. Stefna félags .....	14
5.2. Hlutverk þjálfara.....	14
5.3. Skyldur stjórnar gangvart þjálfara og stuðningur .....	15
6. Félagsstarf .....	15

6.1. Atburðadagatal .....	16
7. Foreldrastarf .....	16
7.1. Hlutverk foreldraráða .....	16
7.2. Hlutverk fararstjóra .....	17
7.3. Hlutverk þjálfara á keppnisferðalögum .....	18
8. Fræðslu- og forvarnarstarf .....	19
8.1. Stefna félags í vímuvörnum.....	19
8.1.1. Neysla áfengis, tóbaks, annarra vímuefna og árangursbætandi ólöglegra efna.....	20
8.1.2. Viðbrögð Völsungs við neyslu iðkenda .....	20
8.1.3. Hlutverk þjálfara.....	20
8.1.4. Samskipti við foreldra/forráðamenn.....	21
8.1.5. Hollir lífshættir .....	21
9. Jafnréttismál .....	24
<i>Í 23. grein laga nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla segir að kynjasambættingar skuli gætt við alla stefnumótun og áætlanagerð í íþróttastarfi. ....</i>	24
9.1. Stefna félags .....	24
9.2. Iðkendur.....	25
9.3. Þjálfarar .....	25
10. Íþróttir og umhverfi.....	26
10.1. Stefna félagsins.....	26

## 1. Inngangur

### 1.1. Saga

Kemur inn síðar

### 1.2. Ágrip um stofnun félagsins

Íþróttafélagið Völsungur var stofnað 12. apríl 1927. Stofnendurnir voru 23 drengir. Flestir á fermingaraldri og nokkrir þeirra lítið eitt yngri. Þegar fyrsta stjórn félagsins var endanlega fullskipuð höfðu fjórir drengir bæst í hópinn. Stofnfélagarnir voru þá orðnir 27 og eru nöfn þeirra sem hér segir:

Benedikt Bjarklind, Jón Bjarklind, Kristján Theodórsson, Hjálmar Theodórsson, Eggert Jóhannesson, Sigtryggur Flóvent Albertsson, Helgi Kristjánsson, Gunnar Bjarnason, Vernharður Bjarnason, Númi Kristjánsson, Magnús Bjarnason, Bjarni Pétursson, Jóhann Gunnar Benediktsson, Gunnar Bergmann Jónsson, Georg Jónsson, Jónatan Helgason, Engilbert Valdemar Vigfússon, Ásbjörn Benediktsson, Sigtryggur Albertsson, Jóhann Hafstein, Jakob Hafstein, Jón Kristinn Hafstein og Ásgeir Pálsson. Ásamt þeim voru síðan fjórir stofnendur þeir; Marteinn Steingrímsson, Þráinn Kristjánsson, Albert Jóhannesson og Sören Einarsson.

*Fyrsta stjórn félagsins var þannig skipuð:*

Formaður	Jakob Hafstein
varformaður	Jón Bjarklind
gjaldkeri	Jóhann Hafstein
varagjaldkeri	Helgi Kristjánsson
ritari	Ásbjörn Benediksson
vararitari	Benedikt Bjarklind

Félagsmerki Völsungs teiknaði Jakob Hafstein fyrsti formaður félagsins. Í upphafi kölluðu drengirnir félagið sitt Víking og erfðu með nafninu 15 króna sjóð frá eldra félagi. Brátt komu fram tillögur um tvö nöfn á félagið, var annað Völsungur og hitt Hemingur. Bæði voru nöfnin sótt til fornra norrænna sagna. Nafnið Völsungur varð ofaná við atkvæðagreiðslu á fundi og síðan hefur öllum Völsungum þótt vænt um nafn félags síns.

Nærri mun láta, að allir drengir, sem þá voru á tilgreindum aldri á Húsavík hafi orðið starfandi þátttakendur í Íþróttafélaginu Völsungi strax á fyrstu starfsárum þess. Svo rík var veröld

drengsins í hugarheimi drengjanna að þeir settu í fyrstu lög sín, að enginn félagi í Völsungi mætti vera eldri en 16 ára. Húsavík og drengirnir á aldrinum 12-16 ára var þeirra heimur og sá heimur var heimur gleði og mikilla athafna. Utan þess var annað fólk og önnur veröld. En heimur drengjanna stækkaði skjótt og að því kom að ákvæðið um 16 ára aldurshámarkið var numið úr gildi. Árið 1933 gengu stúlkur í félagið. Þá var í fyrsta skiptið dansað á félagsfundi, segir í fundagerð um þá atburði.

Fyrsta keppnisferð Völsunga var farin 19. apríl 1927 og þá léku drengir knattspyrnu við Reykdæli og fór leikurinn fram á Vallkotsgrundum, vestan Þjóðvegarins í Reykjadal. Skemmst er frá því að segja að Völsungar unnu leikinn.

Eftir 1930 hefja Völsungar samskipti við íþrótt- og ungmennafélög um allt land og hafa att kappi í fjölmörgum íþróttagreinum og ætíð borið merki Völsungs hátt á lofti og verið félaginu og heimabæ sínum, Húsavík til mikils sóma ([www.volsungur.is](http://www.volsungur.is)).

### 1.3. Formenn félagsins

Fyrstu 12 árin voru formenn félagsins úr hópi stofnenda félagsins. Í dag hafa 25 einstaklingar setið í sæti formanns hjá félaginu og er núverandi formaður Guðrún Kristinsdóttir sem tók við starfinu árið 2011.

Hér að neðan má einmitt sjá lista yfir formenn félagsins frá upphafi og til dagsins í dag.

1. Jakob Hafstein	1927 – 1929 fyrsti formaður Völsungs
2. Bjarni Pétursson	1929-1933
3. Albert Jóhannesson	1933-1935
4. Helgi Kristjánsson	1935-1936
5. Jóhann Hafstein	1936-1938
6. Jónas G Jónasson	1938-1941
7. Sigurður P Björnsson	1941-1947
8. Lúðvík Jónasson	1947-1948
9. Eysteinn Sigurjónsson	1948-1949
10. Þórhallur B Snædal	1949-1950
11. Arnljótur Sigurjónsson	1950-1952
12. Þórhallur B. Snædal	1952-1953
13. Aðalsteinn Karlsson	1953-1954
14. Sigurður Hallmarsson	1954-1955

15. Páll Þór Kristinsson	1955-1956
16. Lúðvík Jónasson	1956-1957
17. Vilhjálmur Pálsson	1957-1958
18. Þormóður Jónsson	1958-1978
19. Freyr Bjarnason	1978-1987
20. Sigurgeir Aðalgeirsson	1987- 1988
21. Ingólfur Freysson	1988-1990
22. Vilhjálmur Pálsson	1990-2001
23. Ingólfur Freysson	2001-2002
24. Linda Baldursdóttir	2002-2011
25. Guðrún Kristinsdóttir	2011- núverandi formaður

## 2. Skipulag félags

### 2.2. Stefna

Völsungur er sameiningartákn Húsvíkinga fyrr og síðar og býður upp á öflugt íþróttá-, félags- og afþreyingarstarf fyrir fjölbreytta flóru íbúa.

Félagið er fjölmennt og nýtur stuðnings og virðingu bæjarbúa. Félagið er fyrirmyndarfélag og horft er til þess er varðar skipulag, stefnu, félagsstarf og árangurs íþróttamanna sem eru aldir upp hjá Völsungi.

Hjá Völsungi er virk uppeldis- og afreksstefna í öllum deildum og markviss uppbygging yngri flokka. Félagið á sér marga bakhjarla sem samanstanda af fyrirtækjum og einstaklingum auk þess sem það nýtur dyggs stuðnings bæjarbúa.

Allar deildir innan raða félagsins starfa á jafningjagrundvelli, gagnkvæm virðing og traust ríkir í fjölbreyttri starfsemi félagsins. Stöðugleiki ríkir á öllum sviðum starfseminnar og félagið er stolt af hæfum þjálfurum, stjórnarmönnum, sjálfbóðaliðum og öflugu félagsstarfi.

Það er stefna félagsins að gefa börnum og unglingum tækifæri til að kynna íþróttgreinum sem eru iðkaðar innan raða félagsins og um leið að halda brottfalli úr íþróttum í lágmarki. Um leið er stefnt að því að félagið bjóði upp á íþróttgrein sem fjólskyldan getur stundað saman.

Þjálfarar skulu framfylgja félagslegum og íþróttalegum markmiðum félagsins og sjá til þess að iðkendur nái sem bestum tókum á íþróttinni, sem er stunduð hverju sinni, út frá eigin

forsendum. Félagið leggur áherslu á að allir sem keppa á vegum Völsungs séu félaginu til sóma og standi sig vel sem liðsheild.

Öllum sem taka þátt í starfi Völsungs á að líða vel og hafa ánægju af því að starfa fyrir félagið. Félagið tekur tillit til mismunandi þarfa einstaklinga og er öllum sem koma að íþróttum kennt að vera hluti af liðsheild og að bera virðingu fyrir öllum sem koma að starfi félagsins. Lagt er upp með öflugan stuðning foreldra og forráðamanna við starf félagsins. Eins leggur félagið áherslu á að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

Rekstur félagsins skal ávallt vera hallalaus og standa fjárhagslega undir sér. Á hverju ári skulu deildir félagsins skila fjárhagsáætlun sem þarf samþykki frá aðalstjórn. Staðið skal við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum og öðrum aðilum er koma að félaginu. Ekki er stofnað til fjárskuldbindinga af neinu tagi nema heimild aðalstjórnar sé fyrir því.

### **2.3. Markmið**

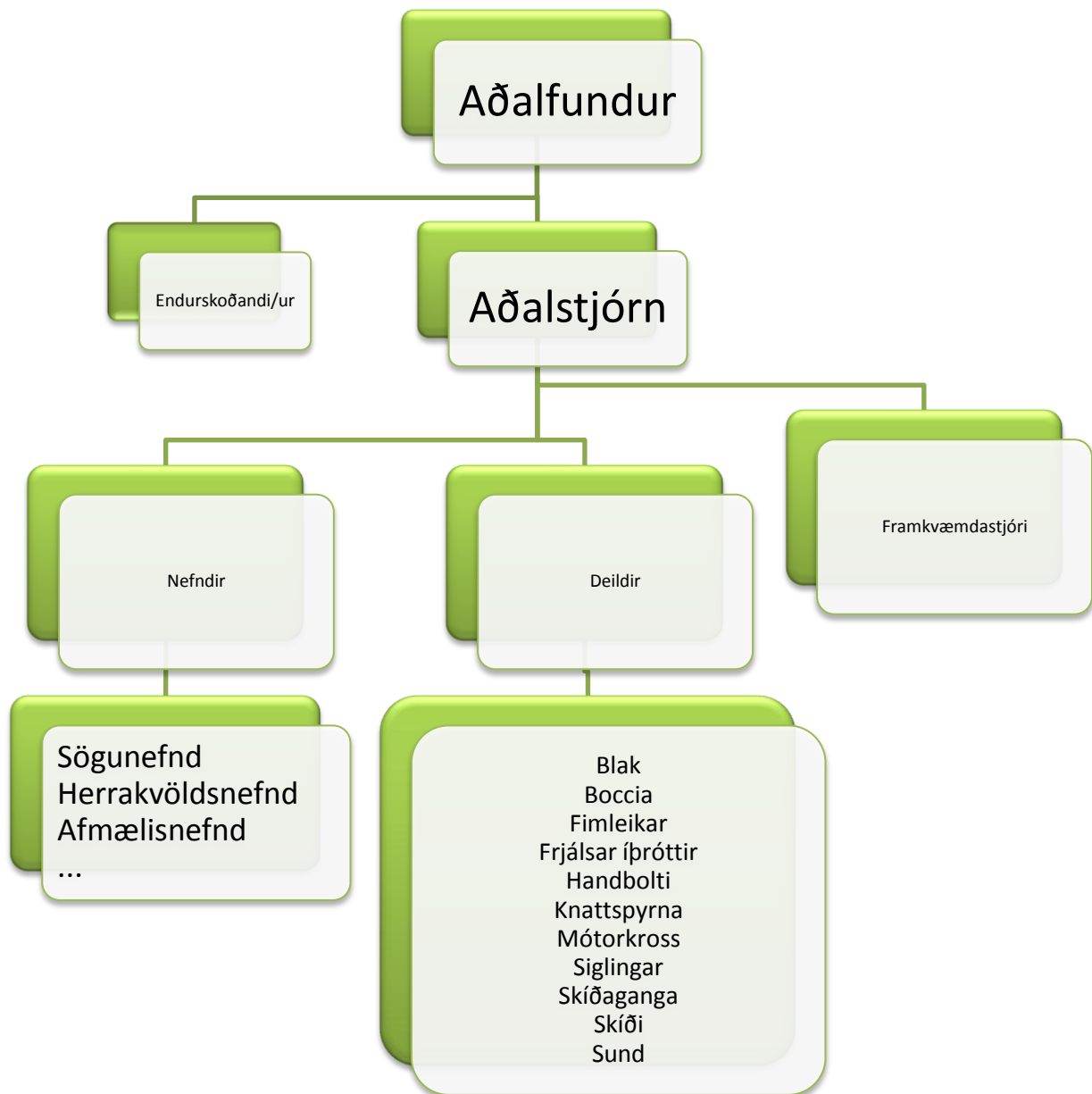
Í 2. grein laga Völsungs er tekið fram að markmið félagsins sé að iðka íþróttir, stofna til íþróttamóta og sýninga, glæða áhuga félagsmanna og annarra á íþróttum og vekja fólk til skilnings á gildi íþróttalífs og félagsstarfa.

Völsungur er samnefnari Húsvíkinga á sviði íþróttá-, æskulýðs og ungmennastarfs á svæðinu. Félagið auðgar mannlífið og gefur öllum íbúum vettvang til að taka þátt í uppbyggjandi félagsstarfi óháð aldri og líkamlegu atgervi.

Það er markmið félagsins að það sé rekið hallalaust á hverju starfsári fyrir sig. Félagið setur einnig kröfu á deildir innan sinna raða að þær séu reknar hallalausar og af ábyrgð.

Völsungur setur sér markmið að reka heimasíðu þar sem miðlað er fréttum og fróðleik frá starfsemi félagsins. Stefnt er á að segja frá öllum viðburðum og keppnisferðum sem iðkendur á vegum Völsungs taka þátt í.

## 2.4. Skipurit



## 2.5. Skipun stjórnar – hlutverk stjórnarmanna

### 2.5.1. Skipun stjórnar

Stjórn félagsins er kosin á aðalfundi sem haldinn er ár hvert. Í 13. grein laga félagsins kemur fram aðalstjórn skuli skipuð fimm fulltrúum, formanni, gjaldkera, ritara og tveimur meðstjórnendum. Til vara eru kosnir tveir varamenn og hafa þeir áheyrnarrétt á öllum fundum. Formaður er kosinn fyrst og síðan fylgir eftir kosning annarra fulltrúa. Aðalstjórn félagsins tilnefnir varaformann úr sínum röðum.

### 2.5.2. Hlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar er að stýra starfsemi Völsungs í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lögum félagsins, siðareglum, fundarsamþykktum, samþykktri stefnu og markmiðum. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda í störfum félagsins. Af einstökum verkefnum stjórnar má m.a. nefna:

- ✓ Áætlanagerð fyrir almenna starfsemi og framkvæmdir til lengri og skemmri tíma.
- ✓ Að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.
- ✓ Að leysa vandamál sem upp kunna að koma.
- ✓ Að framfylgja samþykktum á ályktunum.
- ✓ Að fylgjast með að áætlanir og fjárhagur haldist í hendur.
- ✓ Að taka á móti erindum sem berast og afgreiða þau.
- ✓ Að undirbúa fundi og boða til þeirra.
- ✓ Að skipta verkum með einstökum stjórnarmönnum, nefndum og félagsmönnum og samræma störf þeirra.
- ✓ Að ráða framkvæmdastjóra sem sér um daglegan rekstur félagsins.

### 2.5.3. Formaður

Ábyrgðamesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félagsins og formanna deilda. Það er mjög mikilvægt að formaður hafi stjórnunarhæfileika og sinni starfi sínu af áhuga. Formaður þarf að hafa gott lag á því að skipta verkum með stjórnarmönnum þannig að allir hafi ákveðnum verkefnum að sinna. Hann þarf að hafa yfirsýn yfir að verk séu unnin rétt og vel og tímamörkum sé haldið. Gagnkvæmt traust formanns og annarra stjórnarmanna, jafnt innan vallar sem utan, á að vera öðrum félagsmönnum fyrirmynd.

Helstu verkefni formanns eru sem hér segir:

- ✓ Að koma fram fyrir hönd félagsins og vera málsvari þess gagnvart öðrum aðilum.
- ✓ Að undirbúa stjórnarfundi, sjá til þess að til þeirra sé boðað samkvæmt framlagðri dagskrá hverju sinni.
- ✓ Að sjá til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang og markmið félagsins.
- ✓ Að sjá til þess að lögum félagsins sé framfylgt.
- ✓ Að sjá til þess að öll erindi sem félaginu berast séu afgreidd eins fljótt og auðið er.
- ✓ Að sjá til þess að starfsemi félagsins sé vel skipulögð og fari vel fram á öllum sviðum.
- ✓ Að sjá til þess að sem flestir félagsmenn séu virkjaðir til starfa hjá félaginu.



- ✓ Að félagsmönnum sé gefinn kostur á því að meta reglulega hvernig félagsstarfið gengur og hvort breyta þurfi um leiðir til að ná settum markmiðum.
- ✓ Að hafa umsjón með samningum sem félagið gerir.
- ✓ Að boða fundi á vegum félagsins.

#### 2.5.4. Varaformaður

Í forföllum formanns tekur varaformaður við störfum hans. Hann þarf því að vera vel að sér í málefnum félagsins og deilda inna þess til að geta tekið við forystuhlutverki með stuttum fyrirvara. Nauðsynlegt er að varaformaður takið að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsins og sé þannig tengiliður stjórnar og ýmissa starfshópa.

#### 2.5.5. Ritari

Ritari gegnir veigamiklu hlutverki í sjórn félagsins. Miklu máli skiptir að hann vinni af alúð og haldi af nákvæmni saman öllum gögnum sem félaginu berast, s.s. að skrá fundagerðir og skýrslur. Nauðsynlegt er að ritari taki að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsstarfsins og sé þannig tengiliður milli stjórnar og ýmissa starfshópa.

#### 2.5.6. Gjaldkeri

Meginhlutverk gjaldkera er að hafa umsjón með fjárreiðum félagsins og annast reikningshald í samræmi við lög og reglur Íþróttahreyfingarinnar. Nauðsynlegt er að gjaldkeri sé vel að sér í bókfærslu auk þess sem hann þarf að hafa góða yfirsýn yfir efnahag félagsins.

#### 2.5.7. Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára

Ef ekki er fulltrúi ungu kynslóðarinnar í aðalstjórn félagsins mun stjórn þess skipa áheyrnarfulltrúa til að sitja fundi félagsins. Sá aðili á að vera á aldursbilinu 16-25 ára. Áheyrnarfulltrúi hefur ekki kosningarétt á fundum aðalstjórnar.

#### 2.5.8. Framkvæmdastjóri

Aðalstjórn Völsungs sér um að ráða framkvæmdastjóra sem annast daglegan rekstur og ber ábyrgð á starfsmannahaldi. Þá ber framkvæmdastjóra að framkvæma stefnu stjórnar og bera ábyrgð á þróun nýrrar stefnu. Framkvæmdastjóri hefur eftirlit með rekstri einstakra deilda innan félagsins.

Meðal helstu verkefna framkvæmdastjóra má nefna:

- ✓ Að hafa umsjón með innheimtu félagsgjalda.
- ✓ Að sjá til þess að gjöld sem ber að greiða séu greidd.
- ✓ Að sjá til þess að skuldir séu innheimtar.

- ✓ Ávöxtun lausafjár.
- ✓ Að semja ársreikninga.
- ✓ Að hafa umsjón með fjáröflunum.
- ✓ Að annast gerð fjárhagsáætlunar.
- ✓ Að hafa umsjón með færslu bók- og reikningahalds félagsins.
- ✓ Að skrá fundagerðir á stjórnarfundum og félagsfundum þegar ekki eru kjörnir sérstakir fundaritarar.
- ✓ Að sjá um bréfaskriftir í samráði við formann og aðra stjórnarmenn.
- ✓ Að undirbúa ársskýrslu og e.t.v. fleiri skýrslur um starfsemina í samvinnu við formann og ritara.
- ✓ Að byggja upp gagna- og heimildasafn félagsins.
- ✓ Að sjá til þess að bréf og skjöl séu í góðri vörslu.

### 3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Starf Völsungs tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Stefnt skal að því að allt stjórnarfólk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar kynni sér og þekki stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

#### 3.1. Andi stefnunnar

Meginhlutverk Völsungs er að vinna að eflingu íþróttar og glæða áhuga almennings á gildi íþróttar og virkja sem flesta til þátttöku í íþróttum og almennu félagsstarfi. Það er stefna stjórnarmanna að samvinna og samheldni ríki meðal stjórnarmanna, þjálfara og iðkenda auk þess sem þeir kappkosti að vinna að framgangi íþróttar hjá félaginu. Einnig hefur Völsungur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, andlega og félagslega.

Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Markmið Völsungs í keppnis- og afreksíþróttum er að eiga breiðan hóp afreksmanna í fremstu röð. Stefnt er að því að sjá iðkendum sem áhuga hafa á að ná langt á sviði afreka og keppni í knattspyrnu og handknattleik, fyrir góðri þjálfun. Félagslegur stuðningur er einnig mikilvægur til að markmið afreksstefnunnar nái fram að ganga.

Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

Gengið er út frá ákveðnum aldurstakmörkunum en hafa ber í huga að börn og unglingar eru misjöfn eins og þau eru mörg.

### **3.2. Skilgreiningar**

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum frá 4 til og með 12 ára.

Með unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-19 ára.

### **3.3. Meginstefna**

Sjá stefnu og námskrá einstakra deilda í viðhengi með fyrirmyndarfélagi.

Almenningsíþróttadeild

Bardagaíþróttadeild

Blakdeild

Bocciadeild

Fimleikadeild

Hanknattleiksdeild

Knattspyrnudeild

Skíðagöngudeild

Sunddeild

## **4. Fjármálastjórnun**

### **4.1. Stefna félags**

Stefna félagsins er að deildir séu reknar af ábyrgð og sýni hallalausan rekstur á hverju rekstrarári fyrir sig. Eins og kemur fram í 7. grein laga félagsins þá ber stjórnnum deilda að bera meiriháttar fjárhagslegar skuldbindingar, s.s. leikmannasamninga og þjálfarasamninga, undir aðalstjórn til samþykktar. Allir samningar sem gerðir eru skulu standast, sem og skil á greiðslum. Allur rekstur félagsins skal vera sýnilegur og í samræmi við lög í landinu.

Fjárhagsleg staða félagsins skal ávallt vera jákvæð og þannig að hún geti stutt við uppbyggilegt og árangursríkt starf félagsins.

Félagið færir bókhald samkvæmt reglum ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga.

Félagið fylgir reglum ÍSÍ er varða aðskilnað í bókhaldi fyrir yngri og eldri iðkendur og hverja deild fyrir sig. Með því er til að mynda auðveldara að sjá kostnað um hvern lið fyrir sig, svo sem milli deilda og yngri og eldri iðkendur. Þetta auðveldar deildum þegar kemur að því að sækja til fyrirtækja með styrki svo dæmi sé tekið.

## 4.2. Fjárhagsáætlun

Allar deildir innan raða Völsungs skulu skila inn fjárhagsáætlun til aðalstjórnar félagsins eigi síðar en 15. nóvember ár hvert eins og segir í lögum Völsungs, 7. grein. Aðalstjórn tekur fjárhagsáætlunina til umfjöllunar og samþykkir eða gerir athugasemdir ef við á.

- ✓ Ef fjárhagsáætlun er ekki skilað fyrir tilsettan tíma eða hún ekki samþykkt, þá getur aðalstjórn neitað deild um styrki á næsta starfsári.
- ✓ Samkvæmt 2. lið í 7. grein laga Völsungs þá getur félagið á hverjum tíma skipað fjárhagsstjórn sem hefur rétt á að skoða bókhald hjá hverri deild fyrir sig.

## 4.3. Innheimta æfingagjalda

Innheimta æfingagjalda er í höndum hvarrar deildar fyrir sig. Hinsvegar leggur aðalstjórn upp með að kostnaður fyrir hverja æfingu sé samræmdur milli deilda. Aðalstjórn endurskoðar hámarkskostnað á æfingagjöldum fyrir hvert ár og gefur út viðmiðunarverð.

Deildir félagsins skulu veita systkinaafslátt og miðast hann við að fyrsta barn greiði 100%, annað barn 75%, þriðja barn 50%, fjórða barn 25% og fimmta barn fær frítt.

## 4.4. Fjáraflanir

Aðalstjórn félagsins útdeilir fjáröflunum á deildir. Ákveðnar fjáraflanir eru merktar hverri deild og flokki fyrir sig frá ári til árs. Til að fara í nýja fjáröflun þarf deildin að fá samþykki aðalstjórnar. Ekki er leyfilegt að nota merki félagsins að nokkru tagi án þess að fá samþykki aðalstjórnar.

Eftirtaldar fjáraflanir eru skipulagðar á vegum Völsungs.

Handbolti: árlegt mót á Húsavík

Boccia: árlegt mót á Húsavík

Blak: árlegt mót á Húsavík

Skíðaganga: Orkugangan

Sund: klósettpappír og skilti í sundlaug

Fimleikar: kökubasar á tveimur sýningum, jólaþorpið

**Knattspyrna:**

m.fl: klósettpappír og skilti á íþróttavelli

4. fl. kk: útikerti

5. fl. kvk: te og kaffi

5. fl. kk: lakkríssala

6. fl. kvk: Kiwanismót, tattú og buff

6. fl. kk: Kiwanismót og áheitahlaup

7. fl. kk og kvk: Kiwanismót

Utanlandsfarar knattspyrna: Dósasöfnun, 17. júní hátíðarhöld og mærudagar

Rúllandi fjáraflanir sem aðalstjórn útdeilir árlega: 17. júní, tendrun á jólatré fyrsta sunnudag í aðventu, áramótabrenna, þrettándinn og kaffisala á mærudögum í samstarfi við Sjóvá-almennar.

Samþykki aðalstjórnar þarf fyrir nýrri fjáröflun.

#### **4.5. Þjálfarar eru launþegar**

Félagið leggur upp með að allir þjálfarar sem þjálfar undir merkjum Völsungs séu launþegar hjá félaginu. Félagið hvetur deildir innan sinna raða til að gera ráðningarsamninga við þjálfara, komið er nánar að þeim lið síðar.

## 5. Þjálfun og þjálfarar

### 5.1. Stefna félags

Stefna Völsungs er að þjálfarar á vegum félagsins séu upplýstir og kynni sér alla nýja strauma og stefnur í viðkomandi íþróttagrein. Þjálfarar skulu taka þátt í námskeiðum á vegum ÍSÍ og viðkomandi sérsamböndum, er við á og er það í höndum félagsins að sjá til þess að þessi námskeið standi þeim til boða.

Það er markmið félagsins að ala upp þjálfara sem hafa þekkingu og reynslu sem getur nýst félaginu til lengri tíma og stenst öðrum þjálfurum snúning á landsvísu.

Yfirþjálfari hvernar deildar fyrir sig skal vera menntaður á sviði íþróttá og með sérþekkingu í viðkomandi íþróttagrein eins og kostur er. Skal einstaklingurinn sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri og þannig auka þekkingu sína á sviði íþróttagreinarinnar.

Félagið stefnir að því að ávallt sé tekið mið af hæfni þjálfara þegar þeir eru ráðnir. Einnig skal félagið senda þjálfara á menntunarnámskeið sem geta nýst í starfi á vegum félagsins. Félagið styrkir þjálfara til að auka menntun sína og reynslu eins og kostur er. Deildir félagsins skulu ávallt stefna á að þjálfarar á vegum Völsungs hafi þá menntun sem ÍSÍ setur kröfur um.

Allir iðkendur innan raða félagsins skulu hljóta leiðsögn við hæfi. Af þeim sökum skal aðstoðarþjálfari vera kallaður inn þegar iðkendafjöldi fer yfir ákveðin mörk. Hver deild fyrir sig skal setja sér viðmið og fara eftir þeim.

Reglulegir samstarfsfundir skulu haldnir þar sem þjálfarar allra deilda koma saman og ræða starf félagsins í heild. Fundirnir skulu vera að lágmarki tveir á ári, það er að segja einn á vorönn og einn á haustönn. Þjálfarar innan sömu greinar eru hvattir til að hittast reglulega og bera saman bækur sínar.

Það er stefna félagsins að allir þjálfarar á vegum Völsungs séu samningsbundnir félaginu.

### 5.2. Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu kenna eftir námskrá hvernar deildar fyrir sig. Ef yfirþjálfarar eru til staðar skal þjálfari fara eftir áherslum og fyrirmælum hans. Þjálfarar sjá um að allir iðkendur fái viðeigandi þjálfun á æfingum.

Þjálfari skal sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman í samstarfi við foreldrafulltrúa.

Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningu iðkenda á mót og skulu halda utan um það. Þjálfari skal alltaf leita leiða til að finna iðkendum sínum keppni við hæfi.

Þjálfarar skulu klæðast fatnaði merktum Völsungi í öllum leikjum og keppnum á vegum félagsins.

Þjálfari skal funda reglulega með foreldraráðum og ráðum deilda. Þar skal farið yfir æfingar, mætingu og framfarir iðkenda.

Þjálfari skal leitast við að byggja upp sem bestan félagsanda í flokknum í samráði við iðkendur og foreldra/forráðamenn.

Þegar flokkur keppir undir merkjum Völsungs skal þjálfari skrifa stuttan pistil fyrir heimasíðu félagsins. Þar skal koma fram hvert var farið, við hverja var keppt, hver urðu úrslit og helst skal fylgja með mynd. Pistillinn skal síðan sendur á netfang Völsungs.

Yfirþjálfari gerir æfingaáætlanir og kemur að skipulagningu æfingaferða ef við á. Yfirþjálfari skal sjá til þess að þessar áætlanagerðir séu fyrsta flokks og geri það að verkum að árangur náist á öllum sviðum.

### **5.3. Skyldur stjórnar gangvart þjálfara og stuðningur**

Stjórn Völsungs sér um daglegan rekstur íþróttafélagsins og skal sjá til þess að þjálfurum sé tryggt gott starfsumhverfi. Stjórn félagsins skal sjá til þess að þjálfarar hafi aðgang að æfingatækjum, æfingabúnaði og öðru sem til þarf svo æfingar geti farið fram með viðunandi hætti.

Stjórn hvernar deildar fyrir sig, með aðstoð yfirþjálfara ef við á, skal sjá til þess að þjálfarar fái verkefni sem hæfir aldri þeirra, getu og þroskastigi. Stjórn hvernar deildar fyrir sig skal sjá til þess að þjálfarar á vegum félagsins séu ávallt góðar fyrirmyndir inna vallar sem utan.

## **6. Félagsstarf**

Félagsandinn er mikilvægur hverju íþróttafélagi. Því er mikilvægt að brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað sem eflir félagsandann og er uppbyggilegt fyrir einstaklingana eða hópinn í heild. Aðalstjórn hvetur deildir innan félagsins og félagsmenn almennt til þátttöku í starfi félagsins, hvort heldur sem er skipulagt íþróttastarf eða annað starf sem félagið stendur fyrir.

Grænatorg er félagsaðstaða Völsungs og er staðsett í íþróttahöllinni. Aðalstjórn hvetur félagsmenn til að nýta sér aðstöðuna sem er fyrir hendi.

Aðalstjórn hvetur deildir innan sinna raða að brjóta reglulega upp hefðbundið starf. Dæmi um óhefðbundið starf: ferðalög, spilakvöld, heimsókn til annarra íþróttafélaga, umræður, iðkun annarra íþróttagreina svo fátt eitt sé nefnt. Aðalstjórn leggur til að hver deild skipuleggi tvo viðburði á haustönn og tvo viðburði á vorönn. Aðalstjórn hvetur deildir sínar einnig til að halda óhefðbundna viðburði saman að einhverju leiti. Þessi óhefðbundna starfsemi getur verið bæði með eða án foreldra.

Félagsstarfið á að stuðla að auknum félagsanda innan félagsins, stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann.

## 6.1. Atburðadagatal

**September:** Deildir skipuleggi starf utan skipulags íþróttastarfs. T.d. spilakvöld, umræður (fyrirlestur), ferðalög eða eitthvað sem eflir félagsandann.

**Nóvember:** Aðalstjórn stendur fyrir óhefðbundnum íþróttadegi í íþróttahöllinni. Allar deildir félagsins mæta og taka þátt.

**Febrúar:** Deildir skipuleggi starf utan skipulags íþróttastarfs. T.d. spilakvöld, umræður (fyrirlestur), ferðalög eða eitthvað sem getur elft félagsandann.

**Apríl:** Aðalstjórn stendur fyrir óhefðbundnum íþróttadegi í íþróttahöllinni. Allar deildir félagsins mæta og taka þátt.

## 7. Foreldrastarf

Gott og öflugt foreldrastarf er eitt af undirstöðuatriðum í rekstri íþróttafélagsins Völsungs. Aðalstjórn Völsungs hvetur deildir til að efla og styrkja foreldrastarfið til lengri tíma litið. Foreldrastarfið tryggir góða umgjörð í kringum hvern flokk/hóp fyrir sig og hvetur aðalstjórn allar deildir sem starfrækja yngri flokka að hafa foreldraráð yfir hverjum flokki/hópi fyrir sig. Aðstaða Völsungs, Grænatorg og íþróttavöllurinn stendur öllum deildum og foreldraráðum opin til fundahalda og annarra verkefna sem tengjast starfinu.

### 7.1. Hlutverk foreldraráða

- ✓ Foreldraráð er til staðar í öllum yngri flokkum deilda og er það hlutverk viðkomandi stjórna að sjá til þess að foreldraráðin séu virk.



- ✓ Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra og þjálfara.
- ✓ Foreldraráð sinnir verkefnum sem koma að undirbúningi mótahalds, keppnisferðum, fjáröflunum og öðrum verkefnum þar að lútandi fyrir viðkomandi flokk/hóp í samráði við framkvæmdastjóra félagsins. Íþróttafélagið í heild getur gert heildarsamninga við fyrirtæki á samkeppnismarkaði og því skulu foreldraráð vera í samráði við framkvæmdastjóra þegar hugað er að ferðalögum og ferðamáta.
- ✓ Foreldraráð skipuleggur atburði utan hefðbundinna æfinga og félagsstarf sem stuðlar að uppbyggingu hópsins.
- ✓ Foreldraráð starfar í nánu samstarfi við þjálfara og hver deild útfærir nánar hlutverk foreldrastarfsins.

## 7.2. Hlutverk fararstjóra

Völsungur leggur áherslu á að ávallt fylgi fararstjórar með í ferðir á vegum félagsins, sérstaklega þegar um er að ræða börn og unglunga. Hlutverk fararstjóra er viðamikilið og mikilvægt þegar kemur að ut anumhaldi og stuðningi við iðkendur félagsins á ferðalögum.

Völsungur leggur til að allar deildir tileinki sér viðkomandi vinnureglur í ferðalögum á vegum félagsins, sérstaklega þegar um er að ræða börn og unglunga:

### Áður en lagt er af stað:

- ✓ Fá nafnalista með nöfnum iðkenda og forráðamanna auk símanúmera.
- ✓ Fararstjórar mæli sér mót fyrir ferðina og fari yfir ferðina.
- ✓ Fá upplýsingar frá foreldrum um iðkendur sem eru með sérþarfir t.d. ofnæmi o.fl.
- ✓ Foreldrafulltrúar/fararstjórar rukka fyrir ferðina áður en lagt er af stað og koma peningunum til skila.

### Á ferðalagi:

- ✓ Fararstjórar ákveða hvar skuli stoppa á ferðalaginu (dæmi: lágmark tvö stöpp á leiðinni til Reykjavíkur).
- ✓ Fararstjórar tryggja að farangur skili sér í og úr rútu/ferðamáta. Þeir fara yfir rútu/ferðamáta þegar iðkendur eru farnir út og tryggja að ekkert hafi gleymst. Þetta á einnig við um klefa og önnur svæði sem iðkendur eru á.
- ✓ Fararstjórar sjá til þess að iðkendur gangi vel um og séu félaginu til sóma.

**Í gistiferðalögum:**

- ✓ Fararstjórar sjá til þess að allir iðkendur komi sér fyrir.
- ✓ Fararstjórar sjá til þess að iðkendur komist í ró á kvöldin og vakni á tilsettum tíma sem er ákveðinn í samráði við þjálfara.
- ✓ Fararstjórar sjá til þess að iðkendur mæti á tilsettum tíma í mat og á leikstaði í samráði við þjálfara.
- ✓ Fararstjórar sjá til þess að iðkendur gangi vel um gistaðstöðu og mótuneyti og séu félaginu til sóma.
- ✓ Ef fararstjórar eiga sjálfir að sjá um matseld þarf að skipuleggja matseðil og kaupa inn áður en lagt er af stað í ferðalagið.
- ✓ Fararstjórar kalla eftir því hvort einhver iðkandi hafi einhverskonar ofnæmi eða óþol og koma því áleiðis til mótshaldara.
- ✓ Ef um er að ræða mót þar sem bæði kyn eru skal fararstjóri leitast eftir því að kynjaskipta í stofur.

Fararstjórar skulu ávallt vera iðkendum og þjálfurum innan handar. Iðkendur eiga ávallt að geta leitað til fararstjóra í ferðum, stuttum sem löngum.

**7.3. Hlutverk þjálfara á keppnisferðalögum**

Hlutverk þjálfara í keppnisferðum er veigamikil. Þjálfurum ber að skipuleggja lið þegar kemur að keppni og utanumhaldi.

Völsungur leggur til að allar deildir tileinki sér viðkomandi vinnureglur í ferðalögum á vegum félagsins, sérstaklega þegar um er að ræða börn og unglinga:

**Áður en lagt er af stað:**

- ✓ Þjálfarar sjá til þess að viðkomandi flokkur/hópur sé undirbúinn fyrir viðkomandi keppni.
- ✓ Þjálfari, í samstarfi við foreldrafulltrúa, skráir lið til leiks í mótum og er milli gönguaðili við mótshaldara.
- ✓ Þjálfari, í samstarfi við fararstjóra, ákveður hvenær skuli leggja af stað í ferðir.
- ✓ Þjálfari, í samstarfi við foreldrafulltrúa, heldur foreldrafund fyrir mót og fer yfir mótið og þær tímasetningar sem fyrir liggja.

**Á ferðalagi:**

- ✓ Þjálfari, í samstarfi við fararstjóra, telur iðkendur og gengur úr skugga um að allir séu mættir.
- ✓ Þjálfari, í samstarfi við fararstjóra, sér til þess að iðkendur fari eftir settum reglum.
- ✓ Þjálfari undirbýr lið á leikstað og stjórnar liði á meðan á leik stendur. Þjálfari, í samstarfi við fararstjóra, sér til þess að ekkert gleymist í búningsklefa.

**Í gistiferðalögum:**

- ✓ Þjálfari setur fram skipulag með tímasetningum um hvenær eigi að mæta í mat, leiki og fara að sofa. Hann sér einnig til þess að tímasetningum sé fylgt eftir.
- ✓ Þjálfari sér til þess, í samstarfi við fararstjóra, að iðkendur séu ávallt sjálfum sér og félaginu til sóma bæði í framkomu og orði.
- ✓ Þjálfarar eru fararstjórum innan handar ef eitthvað kemur upp.
- ✓ Gistiferðalög eru tækifæri fyrir þjálfara að efla hópinn t.d. með leikjum.

Þjálfarar skulu fylla út sérstakt eyðublað að ferð lokinni, sama hversu löng sú ferð er og skilar inn til framkvæmdastjóra. Eyðublaðið má nálgast hjá framkvæðastjóra Völsungs.

**8. Fræðslu- og forvarnarstarf**

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinar sem eru stundaðar innan raða íþróttafélagsins Völsungs. Í öllu íþróttastarfi er börnum og unglingum settar reglur sem þeim ber að fylgja ásamt því sem þau eru hvött til að tileinka sér hollar lífsvenjur. Hlutverk þjálfara er því veigamikilið þegar kemur að uppeldishlutverkinu, auk þess líta krakkarnir upp til þjálfara sem eru þeim fyrirmyndir bæði í orði og verki.

Völsungur hefur myndað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og félagið starfar samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

**8.1. Stefna félags í vímuvörnum**

Íþróttir eru mikilvægur þáttur í forvarnarstarfi og af þeim sökum er mikilvægt að öll íþróttafélög myndi sér stefnu í þeim efnum.

Stefna Völsungs er að áfengis- og tóbaksneysla, ásamt neyslu ólöglegra efna, eigi sér ekki stað í starfsemi félagsins samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

- ✓ Áfengisneysla í íþróttakeppni og ferðalögum á vegum félagsins er bönnuð.
- ✓ Tóbaksneysla, sama í hvaða formi það er, er bönnuð á þeim íþróttasvæðum og byggingum sem félagið hefur aðgang að.
- ✓ Lög um áfengisauglýsingar á eða við velli skulu virt.

Völsungur leggur mikla áherslu á að þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir sem koma að starfsemi félagsins virði þessar reglur í umgengni sinni, sérstaklega við börn og unglinga.

Afreksfólk eru fyrirmyndir og þurfa að haga sér í samræmi við það, sérstaklega þegar einstaklingarnir koma fram undir merkjum félagsins.

Völsungur leggur áherslu á að skapa aðstæður svo öll börn og unglingar geti stundað íþróttir, ekki síst á þeim tímum sem mest hættu er á að þau hætti að stunda íþróttir.

Völsungur leggur áherslu á að þjálfarar og stjórnarfolk séu meðvituð um mikilvægi íþróttar þegar kemur að forvarnarstarfi. Félagið stendur reglulega fyrir fræðslu fyrir foreldra, þjálfara og stjórnarfolk þar sem fjallað er um forvarnarstarf í sinni víðustu mynd.

#### **8.1.1. Neysla áfengis, tóbaks, annarra vímuefna og árangursbætandi ólöglegra efna**

Öll neysla áfengis, tóbaks, annarra vímuefna og árangursbætandi ólöglegra efna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppni og félagsstarf á vegum félagsins þar sem einstaklingar eru undir lögaldri, 18 ára.

Félagið er andvígt neyslu tóbaks og vímuefna meðal ungmenna.

#### **8.1.2. Viðbrögð Völsungs við neyslu iðkenda**

Völsungur mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Völsungur mun bregðast við brotum á reglum þessum í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundis banns frá æfingum og leikjum. Viðbrögð Völsungs munu samt sem áður ávallt mótast af því að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum félagsins og að hann haldi áfram að stunda íþróttir og félagsstarf undir merkjum félagsins.

#### **8.1.3. Hlutverk þjálfara**

Þjálfarar sem þjálfar á vegum Völsungs skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins og ÍSÍ. Þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.

Völsungur mun sjá þjálfurum fyrir viðeigandi fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar munu síðan miðla áfram til iðkenda.

Þjálfarar skulu ávallt vera meðvitaðir um að þeir eru fyrirmyndir og þeir skulu vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum sem og í daglegu lífi.

#### **8.1.4. Samskipti við foreldra/forráðamenn**

Völsungur mun upplýsa foreldra/forráðamenn um stefnu félagsins í vímuefnamálum og stefnir auk þess að góðu samstarfi við foreldra í þeim efnum. Um leið er foreldrum kynnt hvernig félagið bregst við brotum á vímuefnastefnu félagsins.

Völsungur mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra/forráðamenn ef þurfa þykir að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

Völsungur leggur mikla áherslu á að gott samstarf sé við foreldra þegar kemur að fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk viðeigandi fræðslu er við kemur næringu og æskilegu mataræði íþróttafólks.

#### **8.1.5. Hollir lífshættir**

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Nægur svefn, hvíld, 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. Besti mælikvarðinn á 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.

##### **8.1.5.1. Álagsmeiðsli**

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sina festingum. Álagsmeiðsli myndast vegna þess að iðkandi æfir meira en viðkomandi líkami þolir.

Völsungur leggur upp með að þjálfarar á vegum félagsins séu meðvitaðir um álagsmeiðsli meðal íþróttamanna. Hægt er að minnka líkur á álagsmeiðslum með því að hita vel upp, liðleikapjálfun, teygjur og rétt uppbygging æfinga.

Völsungur heldur reglulega þjálfarafundi með þjálfurum allra deilda. Á þessum fundum skal rætt um álagsmeiðsli og hvernig megi minnka líkur á þeim hjá iðkendum sem stunda fleiri en eina íþróttagrein.

#### **8.1.5.2. Offita – Átröskun**

Offita barna og unglunga er vaxandi heilsufarsvandamál á Íslandi. Offita barna og unglunga leiðir oft til offitu á fullorðinsárum og er ávísun á heilsufarsvandamál. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing við hæfi.

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsufarstjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra einstaklinga.

Ef þjálfari telur grunsemdir um offitu eða átröskun sé að ræða meðal iðkenda skal hann strax hafa samband við yfirþjálfara. Ef yfirþjálfari er ekki til staðar skal haft samband við stjórn í viðkomandi deild og aðalstjórn ef þurfa þykir. Hvert tilfelli skal meðhöndlað sérstaklega og ber félaginu að leita allra leiða til að veita einstaklingnum viðunandi aðstoð.

#### **8.1.5.3. Vinátta, virðing og samskipti**

Völsungur leggur áherslu á vináttu og gagnkvæma virðingu einstaklinga á milli. Félagið leggur mikið upp úr góðum samskiptum allra sem koma að félaginu, bæði iðkenda og stjórnarmanna. Mikilvægt er að öllum sem koma að félaginu finnist starfið skemmtilegt og áhugavert og þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar á vegum félagsins hvetji iðkendur áfram á jákvæðan hátt og iðkendur hrósi hver öðrum þegar vel heppnast.

Völsungur leggur mikla áherslu á góðan og jákvæðan félagsanda. Með félagsstarfi á vegum félagsins er stefnt að því að stuðla að vináttu, efla liðsanda auk þess sem iðkendur hafi gaman af því starfi sem unnið er hverju sinni.

Völsungur leggur á það mikla áherslu að gagnkvæm virðing einkenni samskipti innan félagsins, hvort sem um er að ræða milli iðkenda, þjálfara, stjórnarmanna, foreldra, styrktaraðila eða hverskyns samskipti á vegum félagsins eða undir merkjum þess.

#### **8.1.5.4. Einelti**

Skilgreining á einelti er sem hér segir:

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.

Einelti er ekki liðið innan Íþróttafélagsins Völsungs. Komi slík mál upp innan félagsins er það litið alvarlegum augum og tekið á þeim tafarlaust með aðstoð fagaðila.

Ef grunur um einelti vaknar skal bregðast strax við. Völsungur hefur tileinkað sér viðbragðsáætlun sem skal notast við. Hana má nálgast hér: [Viðbragðsáætlun Völsungs](#). Einnig má finna áætlunina í viðhengi með fyrirmyndarfélaginu.

#### **8.1.5.5. Kynferðislegt ofbeldi**

### **Kynbundin áreitni, kynferðisleg áreitni og kynferðislegt ofbeldi.**

*Í 22. grein laga nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla segir að yfirmenn félagasamtaka skuli gera sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að skjólstæðingar (iðkendur) verði fyrir kynbundinni eða kynferðislegri áreitni í félagsstarfi.*

Völsungur vill í hvívetna sporna við kynferðislegu ofbeldi og að það geti átt sér stað innan Íþróttafélagsins eða á nokkurn hátt í tengslum við það eða starfsemi þess. Völsungur mun sjá til þess að þjálfarar, foreldrar og iðkendur fái fræðslu um kynbundna og kynferðislega áreitni.

Við ráðningu starfsmanna á vegum félagsins getur Völsungur óskað eftir því að aðilar skili inn sakarvottorði.

Ef grunur um kynferðislegt ofbeldi kviknar meðal aðila sem starfa innan Völsungs skal strax láta vita. Völsungur hefur tileinkað sér viðbragðsáætlun sem skal notast við ef upp kemur kynferðislegt ofbeldi. Hana má nálgast hér: [Kynferðislegt ofbeldi í íþróttum](#). Einnig má finna áætlunina í viðhengi með fyrirmyndarfélaginu.

## 9. Jafnréttismál

*Í 23. grein laga nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla segir að kynjasambættingar skuli gætt við alla stefnumótun og áætlanagerð í íþróttastarfi.*

### 9.1. Stefna félags

Íþróttafélagið Völsungur leggur áherslu á jafnréttismál í öllu starfi félagsins. Óheimilt er að mismuna iðkendum og eða félagsmönnum á grundvelli kyns, kynhneigðar, kynvitundar, fötlunar, uppruna, trúarbragða, efnahags og skoðana. Mismunun er litin alvarlegum augum og ber aðalstjórn félagsins að taka á slíkum málum ef upp koma.

- ✓ Kynjasambættingar skal gætt við alla stefnumótun og áætlanagerð á vegum Völsungs og sjónarhorn kynjajafnréttis fléttað inn í alla ákvarðanatöku.
- ✓ Íþróttafélagið Völsungur skal gæta jafnréttis í starfi sínu og leggja áherslu á að koma til móts við þarfir og kröfur beggja kynja. Kynin skulu fá sambærilega aðstöðu, þjálfun og fjármagn til íþróttaiðkunar á vegum félagsins.
- ✓ Þjálfarar með sömu eða sambærilega menntun og reynslu og á sama aldri skulu njóta sömu kjara óháð kyni þjálfara sem iðkenda.
- ✓ Íþróttafélagið Völsungur leggur áherslu á að í stjórnnum á vegum félagsins sitji bæði karlar og konur. Þannig á að tryggja að raddir og áherslur beggja kynja heyrist og komi fram við stjórnun félagsins.
- ✓ Á opinberum samkomum á vegum félagsins skal þess gætt að bæði kynin komi fram fyrir hönd félagsins. Það sama á við um fréttáflutning af starfi félagsins.
- ✓ Íþróttafélagið Völsungur hvetur alla iðkendur, foreldra, þjálfara og aðra félagsmenn til að vinna að auknu jafnrétti innan félagsins, sýna háttvísi í framkomu og koma fram af heiðarleika og kurteisi.



## 9.2. Iðkendur

Íþróttafélagið Völsungur leggur áherslu á að allir sem stunda íþróttir á vegum félagsins, óháð aldri, kyni, kynhneigð, kynvitund, fötlun, uppruna, trúarbrögðum, efnahag og skoðunum hafi sömu eða sambærileg tækifæri.

Iðkendur skulu:

- ✓ fá sömu tækifæri til að stunda íþrótt sína.
- ✓ hafa sama rétt þegar kemur til úthlutunar á æfingatíma.
- ✓ hafa jafn góðan aðbúnað til að stunda íþrótt sína.

Íþróttafélagið Völsungur leggur upp með að:

- ✓ samræmi sé í fjárveitingum til deilda óháð kyni eða íþróttagrein.
- ✓ jafnréttis sé gætt í umfjöllun og útgáfu efnis undir merkjum félagsins.

Allar deildir innan Völsungs skulu fara eftir þessum reglum. Kvartanir og ábendingar skulu berast aðalstjórn félagsins sem kannar málið og vinnur að úrbótum ef mismunur kemur í ljós.

## 9.3. Þjálfarar

Allir iðkendur á vegum íþróttafélagsins Völsungs, óháð aldri og kyni, eiga rétt á góðum þjálfara. Áhersla er lögð á að allir þjálfarar félagsins hafi tilskilin réttindi.

Óheimilt er að mismuna þjálfurum félagsins á grundvelli kyns. Laun ákvarðast út frá reynslu og menntun óháð kyni þjálfara og eða kyni iðkenda.

Völsungur leggur áherslu á að allir þjálfarar félagsins njóti sömu tækifæra, óháð aldri, kyni, kynhneigð, kynvitund, fötlun, uppruna, trúarbrögðum, efnahag og skoðunum, til að afla sér þekkingar og sækja námskeið og nám til að auka hæfni sína í starfi.

## 10. Íþróttir og umhverfi

### 10.1. Stefna félagsins

Íþróttafélagið Völsungur leggur áherslu á umhverfismál í starfsemi sinni. Iðkendur, þjálfarar og aðrir starfsmenn eru hvattir til að ganga vel um og af virðingu við náttúruna, umhverfið og náungann, hvort heldur sem er á heimaslóð eða öðrum stöðum.

Völsungur leggur áherslu á eftirfarandi atriði þegar kemur að umhverfinu og náttúrunni.

- ✓ Foreldrar eru hvattir til að sameina iðkendur í bíla þegar farið er á æfingar eða mót.
- ✓ Iðkendur eru hvattir til að hjóla eða ganga á æfingar á vegum félagsins.
- ✓ Ruslatunnur eru sýnilegar á æfingum félagsins.
- ✓ Allt sorp er flokkað og endurnýtanleg ílát eru sérstaklega flokkuð frá öðru sorpi.
- ✓ Öll íþróttasvæði á vegum félagsins skulu vera tóbaks- og vímuefnalaus.
- ✓ Allir iðkendur félagsins sem taka þátt í starfi félagsins eru hvattir til að drekka vatn.
- ✓ Völsungur er þátttakandi í hreinsunardegi Norðurþings sem haldinn er að vori ár hvert.
- ✓ Völsungur skipuleggur vinnudaga, einn að vori og einn að hausti, þar sem hreinsað er í nærumhverfi íþróttafélagsins.
- ✓ Völsungur leggur áherslu á góða umgengni jafnt heima fyrir sem og á ferðalögum.