



# HANDBÓK ÞJÁLFARA



Handknattleikur



Blak



Knattspyrna



Borðtennis



Taekwondo



Dans



Bandý

Handbók þjálfara hjá HK. Í þessu hefti er að finna upplýsingar um félagið ásamt stefnu og vinnureglum ýmissa þátta í starfi þjálfarans.

## Contents

HK sem félag.....	3
Framtíðarsýn 2020 .....	3
Gildi HK.....	3
Gleði: .....	3
Metnaður:.....	3
Virðing: .....	3
Hlutverk og tilgangur.....	3
Skrifstofa HK.....	4
HK þjálfarinn.....	5
Skilgreining á verksviði .....	5
Almennar skyldur þjálfara .....	5
Forföll þjálfara .....	6
Fræðsla .....	6
HK vinnur eftir verkefninu Sýnum Karakter .....	6
Vinnuskjölin sex.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Siðareglur HK.....	8
Þjálfari:.....	8
Fjölgreinaiðkandinn.....	9
Iðkandi sem æfir fleiri en eina íþróttagrein innan HK .....	9
Verklagsreglur.....	9
Æfingar og keppni í öðrum flokkum en réttum aldursflokki.....	10
Verklagsreglur.....	10
Æfingatímar .....	11
Lok æfingar .....	12
Eigur félagsins í umsjón þjálfara.....	12



Ferðalög.....	12
Bókanir fyrir fundi.....	13
Verklagsreglur og leiðbeiningar um upplýsingakerfi innan HK .....	13
Slys og viðbrögð við slysum .....	16
Minni háttar slys og áverkar .....	16
Alvarleg slys .....	17
Tannáverkar.....	18
ÁVERKAR Á BARNATENNUR .....	18
ÁVERKAR Á FULLORÐINSTENNUR .....	18
Eftirmáli slyss.....	19
Slysavarnir .....	19
Slysaskráning .....	19



## HK sem félag

### Framtíðarsýn 2020

HK er fjölskylduvænt og persónulegt félag sem tekur vel á móti iðkendum sínum í einni af bestu íþróttá- og félagsaðstöðu landsins.

- HK er eftirsóknaveit íþróttafélag í leik og starfi þar sem áherslan er lögð á jákvæð og uppbyggjandi samskipti.
- HK hefur skýra íþróttá- og afreksstefnu sem skilar félaginu í fremstu röð á öllum sviðum.
- HK-ingar eru stoltir og styðja félagið sitt innan vallar sem utan.

### Gildi HK

Gildi HK eiga að endurspeglast í öllu innan félagsins; í íþróttinni, í þjálfuninni, í keppni, í starfinu og svo framvegis. Þannig myndast samhljómur innan starfsins í einu og öllu óháð deild og verkefni.

#### Gleði:

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

#### Metnaður:

HK-ingar eru stoltir og metnaðarfullir. Þeir hafa metnað til að vera í fararbroddi framsækinnna íþróttafélaga og ná framúrskarandi árangri í öllu starfi félagsins.

#### Virðing:

HK-ingar koma ávallt fram af virðingu innan vallar sem utan, við aðra HK-inga sem og félagsmenn annara liða.

### Hlutverk og tilgangur

Hlutverk félagsins er að skapa umhverfi sem hvetur félagsmenn til að ná markmiðum sínum og skara fram úr í leik og starfi. Þannig er lagður grunur að félagslegu, andlegu og líkamlegu heilbrigði einstaklingsins, með því að gera honum kleift að finna sér hlutverk í félaginu, hvort sem er til ánægju eða afreka, og bera merki félagsins með stolti og virðingu.

Tilgangur félagsins er að standa fyrir iðkun íþróttá meðal félagsmanna, auka áhuga þeirra á líkamlegu heilbrigði og efla íþróttastarf á starfssvæði sínu. Tilgangi sínum hyggst félagið ná með að efna til íþróttáæfinga, kappleikja, fundahalda og annars er árangur getur boið til eflingar heilbrigðu lífverni.



## Skrifstofa HK

HK hefur aðsetur í Kórnum við Vallakór 12-14 í Kópavogi. Á skrifstofu félagsins starfa fjórir starfsmenn aðalstjórnar og er skrifstofan opin milli kl.9 og 17 á daginn. Stöf starfsmanna skrifstofu eru mismunandi og hver og einn er ábyrgur fyrir ákveðnum þáttum í stafi félagsins.

### **Birgir Bjarnason, framkvæmdarstjóri.**

[birgir@hk.is](mailto:birgir@hk.is)

Framkvæmdarstjóri HK sér um dagsdaglegan rekstur félagsins, samskipti við bæjaryfirvöld og er ábyrgur fyrir Kórnum.

### **Óli Þór Júlíusson, íþróttastjóri.**

[olithor@hk.is](mailto:olithor@hk.is)

Íþróttastjóri sér um faglega þjónustu við íþróttastarf í deildum félagsins og er mikilvægur þáttur í tengingu félagsins við samfélagið. Íþróttastjóri HK starfar í samræmi við stefnu HK og vinnur náið með yfirþjálfurum deildanna við að efla faglegt starf innan þeirra.

### **Hrönn Helgadóttir, bókari.**

[hronn@hk.is](mailto:hronn@hk.is)

Allar upplýsingar og vinna í kringum skráningar iðkenda og æfingagjalda fer í gegnum bókara félagsins Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Færsla bókhalds, almennar afstemmingar og frágangur á bókhaldi
- Vinna í félagakerfinu Nóra
- Innheimtur og reikningagerð
- Skýrslugerð fyrir gjaldkera deilda og framkvæmdastjóra
- Uppgjör leikja og móta fyrir deildir



## HK þjálfarinn

### Skilgreining á verksviði

Það gera sér allir grein fyrir mikilvægi góðrar þjálfunar og að þjálfunin skili tilsettum árangri. Hjá HK starfar nokkrir tugir þjálfara sem eru jafn ólíkir og þeir eru margir, það er því gífurlega mikilvægt að þeir starfi eftir stefnu félagsins og sinnar deildar. Félagið leggur mikla áherslu á að HK sé fyrir alla og að það eru ekki þjálfararnir sem ákveða hverjir æfa og hverjir ekki.

1. Þjálfarar HK skulu ávallt muna að hér fer fram heilbrigð og fagleg íþróttastarfsemi. Það verða ekki allir afreksmenn en það geta allir orðið félagsmenn – HK-ingar!
  - a. Hafðu það ávallt hugfast að þú gætir verið að þjálfna næsta formann félagsins eða verðandi styrktaraðila deildarinnar. Allir eru mikilvægir og skipta HK máli.
2. Þjálfarar HK skulu ávallt hafa það hugfast og vinna eftir þeirri reglu að „enginn hættir vegna mín“.
  - a. Haltu aga en vertu sanngjarn og sýndu auðmýkt í starfi þínu.
  - b. Legðu enn meira á þig til að halda krökkunum í íþróttum.
  - c. Barn/iðkandi sem hættir vegna þín er slæmt fyrir félagið og þig sem þjálfara.
3. Þjálfarar HK eru fyrirmyndir.
  - a. Mættu viðeigandi klæddur á æfingar.
  - b. Hvettu krakkana til þess að mæta HK-merkt á æfingar – í rauðu eða hvítu.
  - c. Talaðu fyrir góðri umgengni í þeim mannvirkjum sem þið notið, á æfingum og í keppni. Umgengni lýsir innri manni.
  - d. Þjálfarinn er fyrirmynd iðkenda bæði hvað varðar hegðun, talsmáta og snyrtimennsku.
  - e. Notaðu gildi HK óspart til að efla félagsvitund iðkenda. Gleði-Virðing-Metnaður.
4. Þjálfarar HK skulu sýna því skilning ef iðkandi æfir eða vill æfa fleiri en eina íþróttagrein innan félagsins.
5. Grunnmarkmið HK þjálfara á æfingum er:
  - a. Að kenna íþróttina vel og skipulega.
  - b. Að vera fyrirmynd iðkenda og félaginu ávallt til sóma innan sem utan félags.
  - c. Að fram fari skipuleg og markviss kennsla á æfingum þjálfarans.
  - d. Að vanda skuli til allra þátta í umgengni við iðkendur sem leiðir af sér vellíðan og ánægju iðkenda.
6. Þjálfari skal hafa reglu og aga á æfingum og gæta í hvívetna að mismuna ekki iðkendum eftir getu. Legðu þig fram við að hafa verkefni við hæfi fyrir alla þína iðkendur.
7. Þjálfurum HK ber að kynna sér, virða og framfylgja siðareglum félagsins.

### Almennar skyldur þjálfara

- A. Tryggja að nýting tíma sem deildin fær úthlutaða verði sem best og upplýsingar um að æfingar falli niður berist í tæka tíð til yfirþjálfara.
- B. Þjálfari skal temja sér stundvísi og ástundun og vera fyrirmynd iðkenda um þá þætti.



- C. Hann skal fylgja þeim reglum sem settar eru af stjórnendum íþróttahúsa og vera mættur a.m.k. 10 mín áður en æfing hefst.
- D. Til þess að nýta þá tíma sem deildin fær úthlutaða í húsunum skal öllum undirbúningi æfinga þannig háttað að þær geti hafist um leið og tímaskrá segir til um.

### Forföll þjálfara

- A. Þjálfari ber ábyrgð á því að útvega forfallaþjálfara fyrir sig.
- B. Takist honum ekki að útvega þjálfara í sinn stað skal hann tilkynna það til yfirþjálfara.
- C. Ef um seinkomu þjálfara er að ræða skal hann tilkynna seinkomu sína eins fljótt og auðið er til yfirþjálfara og/eða starfsmanns íþróttahúss.

### Fræðsla

Öllum þjálfurum ber skylda að sækja eftirfarandi námskeið ef þeir hafa hug á að starfa fyrir félagið. HK tryggir að þessi námskeið séu í boði reglulega.

1. Skyndihjálparnámskeið – þjálfari skal fara reglulega (aldrei meira en tvö ár á milli) á skyndihjálparnámskeið til að vera sem best undirbúin fyrir fyrstu hjálp.
2. Blátt Áfram, Verdarar barnanna – þjálfurum ber skylda að sækja þetta námskeið með 3-4 ára millibili.

HK reynir eftir fremsta megni að bjóða upp á endurmenntunar námskeið/fyrirlestra fyrir þjálfara félagsins sem nýtast þeim í þeirra starfi.

### HK vinnur eftir verkefninu Sýnum Karakter

Sýnum karakter er átaksverkefni um þjálfun sálrænnar og félagslegrar færni barna og ungmenna í íþróttum og kemur grunnhugmyndin að verkefninu kemur frá dr. Viðari Halldórssyni, félagsfræðingi við Háskóla Íslands, og Valdimari Gunnarssyni hjá UMSK. Hugmyndafræði verkefnisins, sem byggir á að hægt sé að þjálfra og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda, smellpassar inn í stefnu HK um þjálfun og afrek. Þannig að, þó svo að um sé að ræða átaksverkefni UMFÍ og ÍSÍ þá hefur HK tileinkað sér verkefnið og komið því inn í sína íþróttastefnu til frambúðar.

Félagslegi þátturinn er HK-ingum gífurlega miklvægur og vinnur félagið markvisst að því að efla iðkendur HK, skila af sér góðum einstaklingum og miklum HK-ingum út í samfélagið. Sú vinna er unnin markvisst eftir sameiginlegri stefnu allra deilda þar sem allir þjálfarar vinna að sama markmiði.



Í gegnum tíðina hefur áherslan í íþróttþjálfun verið á líkamlega og tæknilega færni. Helsta markmið með verkefninu er því að hvetja þjálfara félagsins til að leggja enn meiri og markvissari áherslu á að byggja upp góðan karakter hjá iðkendum, með þjálfun sálrænna og félagslegra eiginleika barna og ungmenna. Þjálfun karakters barna og ungmenna í íþróttum hjá HK gerir félaginu kleift að sinna hvort í senn uppeldisluta og afrekshluta íþróttastarfsins, því góðir karakterar eru vel í stakk búnir til að takast á við lífið og einnig til að ná árangri í íþróttum.

HK hóf stefnumótunarvinnu í þjálfun sálrænnar og félagslegrar færni í október 2016 með sameiginlegum þjálfarafundi allra deilda. Þar mættu um 45 þjálfarar sem tóku þátt í að vinna og móta stefnu félagsins á þessu sviði. Eftir þá vinnu var unnið úr gögnum útbúin sex vinnuskjöl um þætti verkefnisins; einbeitingu, félagsfærni, áhuga, markmiðasetningu, leiðtögin og sjálfstraust. Hver þáttur var unninn út frá aldursbili (flokkum) iðkenda og nýtist því öllum þjálfurum félagsins. Verkefnið er lifandi og verður stöðugt í þróun en framvegis verður æfingaáætlun þjálfara að taka mið af þessari stefnu.

Íþróttastjóri HK er stjórnandi verkefnisins en aðkoma yfirþjálfara deildanna er gífurlega mikilvæg þar sem þeir hafa meiri tengingu við sína þjálfara dagsdaglega. Þó að stefnan nái fyrst og fremst til þjálfara félagsins og þjálfunar í félaginu þá er ekki síður mikilvægt að allir sem koma að íþróttastarfi barna og ungmenna, þ.e. stjórnarfolk, starfsfolk, kennarar og foreldrar, kynni sér innihald og áherslur Sýnum Karakter. Ef allir HK-ingar vinna saman að því að bæta og styrkja karakter ungu kynslóðarinnar þá verður framtíð þeirra, HK og okkar allra enn bjartari og betri.

Heimasíða Sýnum Karakter: <http://synumkarakter.is/>

Við hvetjum alla þjálfara til að óska eftir aðgangi að sameiginlegri þjálfarasíðu allra deilda hjá HK á Facebook – „Þjálfarar innan HK íþróttafélags. Þar koma inn upplýsingar um hina og þessa þætti sem snúa að starfinu. <https://www.facebook.com/groups/208571549585628/?fref=ts>





## Siðareglur HK

Hlutverk siðareglna (code of ethics) er að veita þeim sem koma að íþróttum almennar leiðbeiningar og vera þeim hvatning. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í félaginu og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Aðhaldið felst í almennu viðhorfi til boðskapar reglnanna. Þær þarf að kynna öllum hlutaðeigandi.

Staða siðareglna er mismunandi, allt frá því að vera leiðbeinandi yfir í það að hafa refsíákvæði af ýmsum gerðum. Í tilfelli íþróttafélags er ekki þörf á refsíákvæði þar sem þau eru að finna í keppnisreglum einstakra íþróttageina.

### Þjálfari:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum.
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu.
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda og með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
4. Haltu á lofti heiðarleika (Fair play) innan íþróttarinnar.
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu fyrir þeim ákvörðum sem dómara taka.
6. Fáðu iðkendur til að vera með í þeim ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
7. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
8. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
9. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
10. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
11. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
12. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Sampykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
14. Beittu (iðkanda) aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti.
15. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né á æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra.
16. Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti í gegnum síma og Internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar sem ávallt eiga að fara í gegnum umsjónarmann.
17. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
18. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
19. Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks.
20. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
21. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.
22. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
23. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda.
24. Forðastu náíð samband við iðkanda, fyrir utan æfingar- og keppnistíma.



## Fjölgreinaíðkandinn

### Iðkandi sem æfir fleiri en eina íþróttagrein innan HK

Stefna félagsins er mjög skýr hvað þetta varðar. Iðkendur HK, upp að 16. aldursári (lok grunnskóla), eiga að geta æft fleiri en eina íþróttagrein án þess að það hafi áhrif á stöðu viðkomandi iðkenda innan greinanna. Það er ekki þjálfara að ákveða hvort eða hvaða íþróttagreinar iðkandi velur sér að æfa og hann má ekki undir neinum kringumstæðum reyna að hafa áhrif á val iðkandans, heldur ætti að tala jákvætt um fjölbreytta þjálfun einstaklingsins.

Í vaxandi fjölgreina félagi eins og HK - er óhjákvæmilegt að æfingartímar skarist milli greina og því verða þjálfarar að sýna slíkum aðstæðum skilning. Slík tilvik munu koma til með að fylgja félaginu um ókomna tíð og því er mikilvægt að stefna félagsins í þessum málum sé virt af þjálfurum deildanna. Útgangspunkturinn er sá að þetta snýst um HK-inginn (iðkandann) en ekki hagsmuni þjálfarans, flokkinn eða árangur flokks.

Íþróttastjóri HK, yfirþjálfarar og barna- og unglingaráð (b&u) deilda verða í sameiningu að tryggja það að þessari stefnu sé framfylgt. Það er gert með því að:

- A. Barna- og unglingaráð deilda, í samráði við íþróttastjóra, ræður yfirþjálfara til starfa sem er tilbúinn að framfylgja yfirlýstri stefnu og vinna eftir þeim reglum sem gilda hjá HK.
- B. Yfirþjálfari ræður til starfa þjálfara sem eru tilbúnir að vinna eftir yfirlýstri stefnu og reglum sem gilda hjá HK.

### Verklagsreglur

1. Hagsmunir iðkanda skulu ávallt ráða ferðinni.
2. Að teknu tilliti til hagsmuna iðkanda skulu hagsmunir félags ganga næstir og síðan hagsmunir flokka.
3. Yfirþjálfarar og þjálfarar deilda skulu vinna saman að samkomulagi um æfingaáætlun iðkandans. Þeir þættir sem þarf að hafa í huga við gerð slíkrar áætlunar eru:
  - a. Æfingartímabil greinanna
  - b. Keppnistímabil greinanna\*
  - c. Æfingaálag iðkanda
4. Íþróttaleg eða líkamleg geta iðkanda er það sem telur í vali þjálfara í lið en ekki æfingasókn hans í hvorri íþrótt fyrir sig. Aftur á móti ef æfingasókn iðkandans stenst ekki áður unna æfingaáætlun fylgir þjálfari settum skilyrðum/verklagsreglum flokksins um val í lið.

\*Með tilliti til Íslandsmóts eða keppnisleikja flokks hverju sinni.



## Æfingar og keppni í öðrum flokkum en réttum aldursflokk.

### Verklagsreglur

Þegar iðkendur í yngri flokkum HK stunda æfingar og/eða keppni upp eða niður um flokk skulu eftirfarandi reglur gilda og vera hafðar í heiðri að fullu:

1. Hagsmunir iðkanda skulu ráða ferðinni.
2. Að teknu tilliti til hagsmuna iðkanda skulu hagsmunir félags ganga næstir, síðan hagsmunir aðalflokks og næst hagsmunir aukaflokks.
3. Að jafnaði æfa og keppa iðkendur einungis innan þess flokks sem aldur þeirra segir til um og þjálfari þess flokks telst aðalþjálfari iðkandans.
4. Falli iðkandi vegna hæfni sinnar og líkamsburða betur inn í eldri flokk en þann sem aldur hans segir til um er heimilt að færa hann upp um flokk. Eldri flokkur verður þá aðalflokkur hans og þjálfari þess flokks aðalþjálfari iðkandans. Þetta er því aðeins heimilt ef:
  - a. Yfirþjálfari telur að hagsmunir iðkandans liggja í eldri flokki, þ.e. framfarir hans séu álitnar meiri í eldri flokki hvað varðar íþróttalega, andlega og/eða líkamlega getu. Taka skal tillit til félagslegs þroska iðkandans við þessa ákvörðun.
  - b. Samþykki forráðamanna iðkanda liggja fyrir.
  - c. Samþykki iðkanda liggja fyrir.
5. Heimilt er að bjóða iðkanda þátttöku á einstökum æfingum eldri flokks, hafi hann líkamsburði til þess án aukinnar meiðslahættu. Þess skal þá gætt að:
  - a. Yfirþjálfari og þjálfari aðalflokks iðkanda sammælist um þá ákvörðun.
  - b. Samþykki forráðamanns (foreldris) skal fengið fyrir því að iðkandi sækir æfingar eldri flokks.
  - c. Allar boðanir skulu fara fram í gegn um aðalþjálfara iðkandans.
  - d. Þátttaka í æfingum komi ekki niður á starfi í aðalflokki.
6. Heimilt er að kalla iðkanda til keppni með eldri flokki, hafi hann getu og líkamsburði til þess án aukinnar meiðslahættu. Þess skal þá gætt að:
  - a. Yfirþjálfari og þjálfari aðalflokks iðkanda sammælist um þá ákvörðun.
  - b. Tilkoma yngri leikmanns komi ekki niður á þátttöku einstakra leikmanna eldri flokks í keppni.
  - c. Samþykki iðkanda og forráðamanns (foreldris) liggja fyrir.
  - d. Allar boðanir fari fram í gegn um aðalþjálfara iðkandans.
  - e. Keppni komi ekki niður á starfi í aðalflokki.



7. Þjálfari aukaflokks skal virða starf yfir- og aðalþjálfara og gæta þess að rýra þeirra starf ekki í einu eða öðru.
8. Þjálfara aukaflokks er óheimilt að ræða ætlanir sínar varðandi æfingar eða keppni við leikmann úr yngri flokki án þess að hafa rætt þær við yfirþjálfara, aðalþjálfara og forráðamenn áður.
9. Telji þjálfari aukaflokks afstöðu aðalþjálfara iðkanda ganga í berhögg við hagsmuni iðkandans getur hann vísað málinu til deildarstjórnar, sem ber að fjalla um slíkt innan 7 daga frá því mál berst til yfirþjálfara.
10. Óheimilt er með öllu að iðkandi taki þátt í starfi annars flokks en aldur hans segir til um nema með fullu samþykki forráðamanna.

## Æfingatímar

Þjálfarar HK skulu virða þá tíma sem þeir fá úthlutað til æfinga. Öll mannvirki sem HK hefur afnot af til íþróttaiðkunar eru í eigu Kópavogsbæjar og í flestum tilfellum leigir bærinn út tíma í íþróttahúsum bæjarins. Ef að starfsmaður íþróttahúss er búinn að tilkynna að æfingatími viðkomandi flokks sé búinn þá skal hlýða þeim fyrirmælum og ganga þannig frá að næsta æfing eða útleigutími geti hafist á réttum tíma.

Ef þjálfarar þurfa auka æfingatíma þá fara allar svoleiðis óskir í gegnum yfirþjálfara deildarinnar eða starfsfólk skrifstofu. Einnig skal tilkynna yfirþjálfara ef æfing fellur niður.

### Eftirfarandi reglur gilda um viðveru iðkenda utan æfingatíma þeirra í íþróttasölum Kórsins og ósk þeirra um aukaæfingar:

1. Starfsfólk Kórsins hefur ekki leyfi til að opna íþróttaaðstöðu Kórsins fyrir iðkendur nema um sé að ræða æfingatíma HK og að einhver þjálfari félagsins sé viðstaddur.
2. Þjálfarar sem eiga æfingatíma á þeim tímabunkti mega gefa iðkendum leyfi til að nota hluta af vellinum til aukaæfinga.
3. Þjálfari ber þá ábyrgð á iðkandanum og má ekki fara frá og skilja iðkandan eftir í íþróttasal án eftirlits.
4. Starfsfólk getur ekki borið ábyrgð á iðkendum í íþróttasölum Kórsins
5. Iðkendur hafa ekki leyfi til að fara inn í íþróttasali Kórsins á útleigutímum annara félaga eða KSÍ.
6. Þegar æfingar eru ekki í húsinu þá eru ljósín slökkt og ekki leyfilegt að fara í íþróttasali hússins nema í fylgd þjálfara/forráðamanns.
7. Forráðamaður ber þá ábyrgð á iðkandanum og má ekki fara frá og skilja iðkandan eftir í íþróttasal án eftirlits.



## Lok æfingar

- Áður en þjálfari yfirgefur æfingasal skal hann sjá til þess að gengið hafi verið frá öllum eigum deildarinnar/félagsins sem notaðar voru til æfinga.
- Þjálfari skal sjá til þess að allir iðkendur hafi yfirgefið íþróttasalinn.
- Þjálfari skal brýna fyrir iðkendum sínum að ganga vel um búningsklefa og þau íþróttahús sem æfingar og keppni fara fram í.
- Þjálfari skal einnig brýna fyrir iðkendum sínum að yfirgefa búningsklefa innan þeirra tímamarka sem æskilegt er.
- Við lok æfingar skal þjálfari tilkynna brottför sína úr húsinu til starfsmanna hússins.
- Einnig ber þjálfara að kvitta fyrir afnot af sal/aðstöðu sé þess óskað af stjórnendum íþróttahússins.

## Eigur félagsins í umsjón þjálfara

- Þjálfari skal tryggja góða meðferð eigna félagsins og hindra það að þær glatist.
- Búnaður til æfinga eru geymd í læstum áhaldageymslum.
- Leita skal til starfsfólks íþróttahúsa til að fá aðgang að áhöldum.
- Áhöld félagsins eru verðmæt og á ábyrgð þjálfara hverju sinni sem hann notar þau.
- Búnaður félagsins er verðmætur og á ábyrgð þjálfara hverju sinni sem hann notar þá.
- Þjálfara bera að ganga vel um eigur félagsins og sjá til þess að iðkendur geri það líka.
- Í lok æfingar skal þjálfari sjá til þess að öllum búnaði sé skilað á rétta staði.

## Ferðalög

- Þjálfari skal vera í samráði við umsjónarmenn flokka um skipulag keppnisferða.
- Þjálfara ber að halda fund með foreldrum tímanlega fyrir keppnisferðir.
- Finna þarf fararstjóra fyrir hvert lið sem fer í keppni.
- Með hæfilegum fyrirvara skal tilkynna forráðamönnum iðkenda um tilhögun ferðar þar sem fram koma m.a. eftirfarandi atriði :
  - a) Tilgangur ferðar og áfangastaður
  - b) Tímasetning brottfarar og komutími
  - c) Hverjir eru umsjónarmenn ferðar, GSM númer þeirra og ef mögulegt er símanúmer á áfangastað
  - d) Nauðsynlegur ferðabúnaður, nesti, klæðnaður og rúmföt (svefnpoki) ef um gistingu er að ræða
- Við styttri ferðir er miðað við að farið sé á einkabílum og skal umsjónarmaður skipuleggja bílakost og fá forráðamenn til aksturs.
- Ofangreindar upplýsingar skulu ennfremur tilkynna til yfirþjálfara svo unnt sé að veita þeim upplýsingar sem þangað leita til skrifstofu HK.



- Þjálfari og umsjónarmaður, sem með er í för, eru forsvarsmenn deildarinnar og félagsins út og inná við. Þeir skulu því koma fram á þann hátt að félaginu sé sómi að og sjá til þess að iðkendur fylgi því fordæmi.
- Leikmenn HK mega aldrei gista einir án forráðamanns.

## Bókanir fyrir fundi

HK þjálfara geta bókað rými í Kórnum undir fundi með einföldum hætti. Hvort sem um ræðir liðsfundi, flokksfundi, einstaklingsfundi eða einhverja aðra fundi þá eru eftirfarandi rými í boði:

1. Dennastofa – rými fyrir einstaklingsfundi og minni hópa.
  - Búnaður til staðar: Sjónvarp og tússtafla
2. VIP – rými fyrir video fundi
  - Búnaður til staðar: Sjónvarp
3. Veislusalur – rými fyrir stærri fundi og fyrirlestra
  - Búnaður til staðar: Skjávarpi, tjald og hljóð

Þjálfarar þurfa að bóka rýmin með fyrirvara og senda ósk á yfirþjálfara eða skrifstofu HK.



## Verklagsreglur og leiðbeiningar um upplýsingakerfi HK

**Heimasíða HK:** Aðal upplýsingakerfi HK er heimasíðu HK, [www.hk.is](http://www.hk.is). Þar á að vera hægt að finna allar grunnupplýsingar varðandi starf deildanna, þ.e. upplýsingar um æfingatöflur, þjálfara, stjórnir, fréttir og skráningar. Einnig eiga allir viðburðir innan félagsins/deildar/flokks að fara inn á viðburðardagatal inni á heimasíðu HK – en viðburðirnir eru settir inn á facebook-síðu HK og þaðan deilast þeir á heimasíðuna.

**Tölvupóstur:** Tilkynningar og fréttir flokka og annað sem á beint erindi til iðkenda/forráðamanna á að berast með tölvupósti frá þjálfara/yfirþjálfara/stjórnarmönnum. Í sumum tilfellum er hægt að setja tilkynningar/fréttir inn á flokkasíður deildanna.

**Samfélagsmiðlar:** Mikilvægt er að þeir sem eru að setja efni undir nafni HK hugi að siðareglum og almennri skynsemi. Þegar aðilar koma fram í nafni HK er gott að hafa það í huga að þeir séu fyrirmyndir og þurfa að haga efninu í samræmi við það. Hafa siðareglur HK og jákvæðnina með í för. Samfélagsmiðlar í nafni HK eru hugsaðir sem hvatning fyrir aðra að temja sér heilbriðgðan lífstíl þar sem gleðin, virðingin og metnaður er með í för.

Frekari útlitun á verklagi í kringum facebook-síður HK er að finna á næstu blaðsíðu.

**Fundargerðir og önnur gögn sem þarf að varðveita:** Hver dagur og hver ákvörðun innan félagsins er fótspor í sögu HK og söguna ber að halda til haga. Fundargerðir, samningar og önnur gögn sem þurfa vörslu á að vista á skrifstofu HK.

## Reglur um notkun á merki HK

Merki HK er verndað samkvæmt einkaleyfislögum, skráningarnúmer 323/2004 Númer vörumerkis: V0052284.

Merki félagsins skal ávallt vera notað í samvinnu við HK og framkvæmdarstjóra þess.



## Facebook-flokkasíður í nafni HK:

Nafn síðu og aðgangsstýring	Hlutverk
Flokkasíður deilda <b>HK Handbolti 6.fl. kvenna 2017-2018</b> <b>HK Fótboldi 7.fl. karla eldri 2017-2018</b> <b>HK Blak 5.fl. kvenna 2017-2018</b>  Admin - Þjálfari/ar viðkomandi flokks - Starfsmenn deildar Editor - Viðburðarstjóri flokks úr flokksráði	Flokkasíður eru lokaðar upplýsingasíður fyrir foreldra og iðkendur um málefni flokksins. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfingar og mótamál</li> <li>• Flokksfundir</li> <li>• Ferðalög flokks</li> <li>• Fjáraflanir flokks</li> <li>• Viðburði sem snúa að flokki (uppskeruhátið, “leiða inn á völinn”, félagslegar uppákomur o.s.frv.)</li> </ul>

## Verklagsreglur

Þegar þjálfara stofna flokkasíðu þá er það gert í samráði við yfirþjálfara. Yfirþjálfari og þjálfari flokks vinna eftir neðangreindum verklagsreglum:

- Allar flokkasíður verða að vera eins, þ.e. slóðin á hana - dæmi:
  - HK Fótboldi 8.fl. karla 2017-2018
  - HK Blak 4.fl. kvenna 2017-2018
  - HK Fótboldi 7.fl. karla yngri 2017-2018
  - HK Handbolti 5.fl. kvenna eldri 2017-2018
- Þegar nýtt tímabil hefst er settur inn hlekk á nýjar flokkasíður í upphafi starfsárs og þegar starfsárið er komið af stað þá er gömlu síðunni eytt.





## Slys og viðbrögð við slysum

Kórinn íþróttamiðstöð er stórt og mikið mannvirki þar sem bæði skóli og HK nýtir undir sína starfsemi. Óhjákvæmilegt er að koma í veg fyrir öll slys þegar svoleiðis starfsemi fer fram en mikilvægt er að fyrstu viðbrögð starfsmanna og þjálfara séu rétt eða eins góð og hægt er.

### Minni háttar slys og áverkar

Minniháttar slys og áverkar eru skilgreind þannig að ekki þarf að leita til læknis. Skrámur, blóðnasir, marblettir og aðrar skeinur teljast til minniháttar óhappa enda gengið út frá því að gera megri að þessum áverkum með búnaði úr sjúkrakassa í mannvirkinu.

Sá starfsmaður/þjálfari sem kemur fyrstur á vettvang tekur að sér stjórn. Stjórnin felst í eftirfarandi þáttum:

- Hugað er að þeim slasaða og metið hvort kalla þurfi á aðstoð eða hvort sá slasaði geti farið inn í afgreiðslu þar sem gert er að sárum hans.
- Kallað eftir hjálp ef þurfa þykir ([sjá áætlun um meiriháttar slys](#)).

Í afgreiðslu Kórsins metur sá er þar er á vakt hvort hægt sé að huga að viðkomandi eða leita eigi til íþróttakennara eða þjálfara varðandi frekari ákvarðanatöku.

Ef starfsmaður telur sig geta hugað að sárum þess slasaða þá gerir hann það. Það er síðan þjálfara að meta hvort sá slasaði geti tekið þátt í æfingu/keppni það sem eftir er dagsins. Haft er samband við foreldra viðkomandi barns og þeir upplýstir um málið og þeir beðnir um að sækja barnið ef þurfa þykir.

**Ef um slys á æfingartíma HK er að ræða** skal þjálfari þess slasaða fylla út slysaskráningarblað (í afgreiðslu Kórsins), upplýsa foreldra (ef á við) að slys hafi orðið og til hvaða aðgerða hafi verið gripið.

Hafi iðkandi orðið fyrir höfuðhöggi skal láta foreldra vita strax og næstu skref ákveðin í samráði við þá þar sem heilahristingur kemur oft ekki í ljós fyrr en eftir nokkra klukkutíma. Eftirlit skal haft með iðkandanum þar til hann er kominn í hendur foreldra eða annarra þeirra sem hafa umsjón með barninu.



## Alvarleg slys

Alvarlega slys eru þau slys þar sem aðkoma læknis er nauðsynleg. Til alvarlegra slysa teljast t.d. brunasár, beinbrot, andlitsáverkar, tannskemmdir, þung höfuðhögg, tognanir, bakáverkar eða innvortis meiðsl/þung högg á kvið.

Sá starfsmaður/þjálfari sem kemur fyrstur á vettvangi tekur að sér stjórn á vettvangi. Stjórnin felst í því að:

- Vera yfirveguð/aður og bregðast fumlaust og örugglega við aðstæðum.
- Beitið fyrstu hjálp og látið hringja í 112/sjúkrabíl ef um alvarlegt slys er að ræða.
- Yfirgefið ekki þann slasaða, sendið heldur eftir aðstoð.
- Athugið í kallkerfi hússins hvort læknir eða hjúkrunarfræðingur sé í húsinu og óskið eftir aðstoð.
- Hlúa að hinum slasaða eftir því sem hægt er. Teppi og sjúkragögn eru varðveitt í afgreiðslu Kórsins.
- Gerið ráðstafanir til að vísa öðrum nemendum/iðkendum frá vettvangi.

**Þjálfarar** sjá til þess að þegar sé haft samband við foreldra og þeim gert viðvart um slysið. Þurfi iðkandi að fara með sjúkrabíl á slysadeild fer þjálfari með honum í bílnum ef foreldrar eru ekki til staðar. Þjálfari skal bíða með iðkandanum hjá lækni eða á slysadeild þar til foreldrarnir koma. Þjálfari skal greina foreldrum frá atvikinu á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og hægt er og beina þeim spurningum til heilbrigðisstarfsmanna sem honum er ekki unnt að svara.

**Tryggja þarf að iðkendahópurinn sé ekki skilinn afskiptalaus og kemur það í hlutverk aðstoðarþjálfara eða annara þjálfara í húsinu að huga að þeim hópi.**

**Yfirþjálfari** skal hið fyrsta vera upplýstur um málið og ræðir hann og/eða annar þjálfari flokksins við liðsfélaga þess slasaða. Mikilvægt er að ræða málið á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og mögulegt er og að svara spurningum iðkenda eins skýrt og hægt er.

**Sá er fyrstur kom að slysinu** (oftast þjálfari) skal fylla út slysaskráningarblað sem er í afgreiðslu Kórsins.



## Tannáverkar

Meðal algengustu áverka við slys, eru tannáverkar. Tannáverkar eru mjög mismunandi, allt frá minniháttar brotum á tönnum uppí þá alvarlegustu þegar tennur falla alveg úr. Rétt viðbrögð í fyrstu hjálp og síðan í meðferð tannlæknis skipta sköpum hvort hægt sé að bjarga tönnum.

### ÁVERKAR Á BARNATENNUR

Mjög algengt er að ung börn verði fyrir áverkum á tennur. Ávallt skal leita ráða tannlæknis þegar tönn/tennur verða fyrir áverka. Áverkar eru oftast frá minniháttar blæðingum kringum tennur og tannhold, að brotum á krónuhluta tannar eða brotum sem ná inn í taug. Alvarlegustu áverkar eru þegar tennur kýlast djúpt upp í tannhold og bein eða falla úr. **Aldrei skal reyna að koma brottfallinni barnatönn í stæði sitt aftur.**

### ÁVERKAR Á FULLORÐINSTENNUR

Áverkar á fullorðinstennur eru alltaf alvarlegir og eru oft flóknir úrlausnar. Geta áverkar verið allt frá minniháttar blæðingu við tannhold, los á tönn eða minniháttar broti á glerungi tannar; upp í meiriháttar brot á krónu með opi inn í taug tannar, broti á rótum tanna eða brottfalli. Meginreglan er sú að tannlæknar reyna allt sem í þeirra valdi stendur til að bjarga fullorðinstönnum.

**Fyrstu viðbrögð við tannáverkum skipta sköpum.** Oft er talað um fyrstu stundar viðbrögð en það þýðir hvað er gert á fyrsta klukkutímanum eftir tannáverkann. Falli tönn úr munni verður að koma henni í stæði sitt helst innan við hálf tíma eftir brottfall eigi að takast að bjarga henni. **Best er að koma tönnum strax í tannholu aftur en ekki treysta allir sér til þess og skal þá huga að því að koma tönn á öruggan stað, annað hvort í munni – milli kinnar og tanna – eða í mjólk.**

Síðan skal strax hafa samband við tannlækni og koma sjúklingi til hans eins fljótt og mögulegt er. Tannlæknir kemur tönn á réttan stað og spelkar tennur saman. Tönnum sem losna eða færast til þarf að koma á sinn stað og spelka líkt og um almenn beinbrot. Séu tafir á að tannlæknir sjái sjúklinginn, getur bólga og blæðing komið í veg fyrir að meðferð takist vel.



## Eftirmáli slyss

- Framkvæmdastjóri HK safnar staðreyndum um slysið.
- Ef slys verður í æfinga-/keppnisferð sjá umsjónarmenn ferðarinnar um að safna staðreyndum um slysið og upplýsa framkvæmdastjóra HK og yfirþjálfara deildar jafnóðum um gang mála.
- Framkvæmdastjóri HK virkir áfallaráð ef þurfa þykir.
- Framkvæmdastjóri HK/yfirþjálfari deildar eða þjálfari flokksins tilkynnir foreldrum viðkomandi nemenda um atburðinn.
- Farið yfir staðreyndir málsins með áfallaráði og þjálfurum félagsins ef þurfa þykir.
- Áfallaráð ásamt yfirþjálfurum og þjálfurum viðkomandi flokks ræða við og vinna með iðkendum sem tengjast málinu.

## Slysavarnir

- Til þess að vita hvernig bregðast skuli við slysum, er æskilegt að starfsfólk Kórsins og þjálfarar sæki námskeið í skyndihjálpi á 1-2 ára fresti.
- Í Kórnum hanga uppi veggspjöld um skyndihjálpi – Þjálfarar og starfsfólk Kórsins skulu hvetja iðkendur til að skoða veggspjöldin og kynna sér efni þeirra.
- Yfirþjálfarar og þjálfarar skulu gera það sem í þeirra valdi stendur til að lagfæra slysgildir og láta umsjónarmann fasteigna (Villi) vita ef um mikla eða flókna framkvæmd er að ræða.

## Slysskráning

Í afgreiðslunni í Kórnum eru slysskráningarblöð vegna slysa sem gerast í Kórnum. Þjálfarar skulu ávallt fylla út slíka skýrslu þegar slys verður á æfingatíma HK.

- **Þjálfarar HK** eiga að fylla út slysskýrslu fyrir sína iðkendur.
- Slysskýrslan sem er í möppunni er FRUMRIT OG MÁ EKKI TAKA ÚR MÖPPUNNI. Ef nauðsynlegt er að fá afrit af skýrslunni þá skal taka ljósrit af henni.
- Slysskýrslur á að varðveita í skjalasafni félagsins í 10 ár.

