

FIMLEIKAFÉLAGIÐ BJÖRK



Markmið, skipulag og verklagsreglur

fimleikadeildar

2025

Efnisyfirlit

Markmið.....	3
Leiðir að markmiðum.....	3
Aðili að FSÍ og ÍSÍ.....	3
Skipulag og þjálfun.....	3
Leikskóla-, kríla-, grunn- og framhaldshópar.....	3
Hópfimleikar.....	4
Keppnis- og meistara hópar áhaldafimleika.....	5
Áherslur og kröfur keppnis- og meistarahópa.....	5
Foreldraráð.....	5
Mótanefnd.....	5
Heilbrigði í fimleikum.....	6
Æfinga- og keppnisferðir.....	6
Tillögur að skipulagi ferða.....	6
Þjálfarar.....	9
Verklagsreglur þjálfara.....	9
Yfirþjálfari.....	11
Siðareglur þjálfara.....	12
Siðareglur foreldra.....	13
Siðareglur iðkenda.....	14
Val á fimleikamanni- og konu ársins.....	15
Fimleikastjórn.....	15
Siðareglur stjórnar og starfsmanna.....	15
Samkomulag - uppfæra iðkendasamning og setja hann aftast í VIÐAUKAÉg tel að iðkendasamningurinn eigi ekki heima í fimleikahandbókinni.....	16
Ferðareglur Fimleikafélagsins Bjarkar.....	17

Markmið

1. Að bjóða upp á fimleika fyrir alla.
2. Að hver og einn fái þjálfun við hæfi.
3. Að skapa þeim sem hafa vilja og hæfileika, aðstæður svo þeir geti hámarkað getu sína í fimleikum.

Leiðir að markmiðum

Fimleikar eru erfið og flókin íþróttagrein sem krefst hún styrks, liðleika, úthalds, hugrekks og listfengis.

Fimleikadeild Bjarkar leggur áherslu á að allir iðkendur deildarinnar fái þjálfun við hæfi, í hlutfalli við getu, markmið og rekstur félagsins.

Fimleikadeildin leggur áherslu á að ráða hæfa þjálfara og búa þeim góða vinnuaðstöðu og umhverfi til þjálfunar. Fimleikadeildin gerir háar kröfur til allra sem koma að starfi deildarinnar. Iðkendur, þjálfarar, starfsfólk, forráðamenn og stjórnarfólk skulu vinna sem ein liðsheild að settum markmiðum.

Sjálfbóðaliðastarf er deildinni nauðsynlegt og leggur deildin áherslu á að virkja sem flesta til að aðstoða við starfið.

Aðili að FSÍ og ÍSÍ

Fimleikadeildin er aðili að Fimleikasambandi Íslands (FSÍ) og þar með einnig aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ). FSÍ er aðili að Alþjóða Fimleikasambandinu (FIG). Sem aðildarfélag að ofangreindum samböndum hefur deildin ákveðnum skyldum að gegna og ber ábyrgð í samræmi við þeirra markmið og stefnur. Í félaginu er keppt í bæði áhalda- og hóp fimleikum.

Skipulag og þjálfun.

Leikskóla-, kríla-, grunn- og framhaldshópar

Leikskóla- og krílahópar: eru fyrir 1 árs til 4 ára og æfa einu sinni í viku 50 mín í senn.

Forskólahópar: eru bara fyrir 5 ára til 6 ára og æfa 1-3 sinnum í viku 50 mín í senn.

Grunnhópar: eru fyrir börn á aldrinum 6 til 7 ára og æfa um 2 klst á viku 1-2x í viku. Í þessum hópum er unnið með fjölbreyttan fimleikagrunn sem undirbýr iðkandann undir erfiðari æfingar. Þessir hópar taka ekki þátt í FSÍ mótum en tekið er þátt í vina- og innanfélagsmótum.

Framhaldshópar: eru fyrir börn á aldrinum 7 ára og eldri æfa um 2 til 4 klukkustundir á viku. Áfram er unnið með grunnþætti auk þess sem iðkendur læra léttustu þrep fimleikastigans. Þessir hópar taka þátt í vina- og innanfélagsmótum en 9 ára og eldri eiga auk þess möguleika á þátttöku á FSÍ mótum.

Grunn og Framhaldshópar æfa í 16 vikur á haustönn og í 20 vikur á vorönn.

Í upphafi annar kynna þjálfarar forráðamönnum iðkenda markmið hópsins á önninni og þá viðburði sem stefnt er að. Hvort tveggja er ákveðið í samráði við yfirþjálfara/deildarstjóra. Í hópum er lögð áhersla á þá grunnþætti sem fimleikar byggja á þ.e. styrk og liðleika. Farið er í æfingar sem hæfa iðkandanum hverju sinni.

Allir grunn- og framhaldshópar æfa með það að markmiði að sýna og/eða taka þátt í mótum. Sýningar eru einu sinni á ári þ.e. vorsýning er haldin í lok vorannar.

Stöðumat er framkvæmt á vorönn og er eitt af þeim viðmiðum sem nýtist við að finna öllum iðkendum verkefni við hæfi, þ.e.a.s þeir raðast í hópa, hvort sem um er að ræða innan síns hóps eða færast í annan hóp m.a. útfrá stöðumati og mati þjálfara.

Hópfimleikar:

Hópfimleikar æfa frá 5. flokki upp í meistaraflokk. Á fyrsta móti haustsins raðast lið í A-, B- eða C-deild eftir árangri á mótinu. Keppt er samkvæmt reglum Evrópska fimleikasambandsins, þó með ákveðnum undanþágum. Í hverju liði eru 8–15 einstaklingar. Ef ekki er næg þátttaka eða iðkendur uppfylla ekki kröfur hópfimleika, keppir liðið í stökkfimi.

Stökkfimi fylgir sömu aldursskiptingu en hefur aðrar reglur. Þar er hægt að keppa á einu áhaldi, tveimur áhöldum eða öllum áhöldum. Í hverju liði eru 4–10 einstaklingar. 3. og 4. flokkur keppa eftir reglum stökkfimi yngri, en meistara, 1. og 2. flokkur eftir reglum stökkfimi eldri.

Hópfimleikarhópar æfa í u.þ.b. 16–20 vikur á haustönn og 20–25 vikur á vorönn.

Fimleikadeildin hefur það að markmiði að skapa iðkendum aðstæður til að geta náð sem lengst í íþrótt sinni. Með það að markmiði að skapa jákvæða liðsheild iðkenda og þjálfara í starfi skal þess gætt að iðkendur fái jöfn tækifæri til að ná árangri og þar með sambærilega þjálfun og aðstöðu. Þjálfun í hópfimeleikar er teymisvinna þar sem þjálfarar vinna saman hvort sem er dans, stökk, ballett kennari og fl. sem við á hverju sinni. Í upphafi haustannar leggja þjálfarar, í samráði við yfirþjálfara, fram áætlun komandi keppnistímabils fyrir hópfimeleikar deildinn. Í henni skal koma fram áætlun um þátttöku á mótum, fyrirhugaðar æfingabúðir, æfingaáætlun, o.fl. Fundur skal haldinn með forráðamönnum í upphafi annar þar sem áætlun er kynnt fyrir komandi önn og foreldrum sendar upplýsingar í framhaldi. hópfimeleikar taka þátt í vorsýningu.

Keppnis- og meistara hópar áhaldafimleika:

Keppnishópar æfa frá 5. upp í 1. þrep íslenska fimleikastigans. Iðkendur færast á milli þrepa skv. reglum FSÍ. Einnig getur þjálfari fært iðkanda upp um þrep sé það í samræmi við viðmið

FSÍ og er tekið í sameiningu með yfirþjálfara/deildarstjóra og íþrottastjóra. Iðkendur í 3.-1. þrepi keppa á Bikarmótum FSÍ og geta öðlast rétt til þátttöku á Íslandsmóti.

Meistarahópar Flutningur iðkenda í meistarahópa er háð samþykki foreldra sem skulu vera vel upplýstir um aukið æfingaálag og kröfur sem fylgja því að æfa í þessum hópum og skrifa skal undir samkomulag þess efnis (sjá fylgiskjal Samkomulag).

Iðkendur keppnis- og meistarahópa þurfa að hafa gott stuðningsnet frá forráðamönnum og félaginu þar sem þeir eru árangursdrifnir og álag og kröfur eru miklar.

Áherslur og kröfur keppnis- og meistarahópa

Keppnis- og meistarahópar fimleikadeildar æfa í u.þ.b. 16-20 vikur á haustönn og 20-25 vikur á vorönn.

Fimleikadeildin hefur það að markmiði að skapa iðkendum aðstæður til að geta náð sem lengst í íþrótt sinni. Deildin hefur keppnis- og meistarahópa sem æfa meira en aðrir hópar félagsins.

Með það að markmiði að skapa jákvæða liðsheild iðkenda og þjálfara í starfi keppnis- og meistarahópa skal þess gætt að iðkendur fái jöfn tækifæri til að ná árangri og þar með sambærilega þjálfun og aðstöðu.

Þjálfun keppnishópa er teymisvinna þar sem þjálfarar vinna saman hvort sem um er að ræða stúlkna eða pilta þjálfun auk ýmissa annara sem að þjálfuninni koma, svo sem ballett kennari og fl. sem við á hverju sinni.

Í upphafi haustannar leggja þjálfarar, í samráði við yfirþjálfara, fram áætlun komandi keppnistímabils fyrir keppnis- og meistarahópa deildarinnar. Í henni skal koma fram áætlun um þátttöku á mótum, fyrirhugaðar æfingabúðir, æfingaáætlun, o.fl. Fundur skal haldinn með forráðamönnum í upphafi annar þar sem áætlun er kynnt fyrir komandi önn og foreldrum sendar upplýsingar í framhaldi. Keppnis- og meistarahópar taka þátt í vorsýningu.

Foreldraráð

Æskilegt er að í hverjum hópi séu tveir forráðamenn iðkenda í forsvari fyrir hópinn. Þeir mynda Foreldraráð fimleikadeildar. Þessir aðilar eru tengiliðir þjálfara/stjórnar við foreldra/forráðamanna hópsins. Í upphafi annar eru tenglar boðaðir á fund fimleikastjórnar þar sem farið yfir þeirra hlutverk ásamt skipulagi annar sem liggur fyrir.

Mótanefnd

Mótanefnd er samsett af sjálfboðaliðum og starfsmönnum félagsins. Sér um undirbúning og uppsetningu móta og mannar þær stöðvar sem hægt er.

Heilbrigði í fimleikum

Fjöldi æfingatíma og álag er einstaklingsbundið og breytilegt. Skiptir þá sköpum markmið iðkandans, næring, svefnnvenjur og líkamsástand hverju sinni. Að þjálfar of mikið eða of lítið getur hindrað iðkendur í að þróa þá færni sem þeir þurfa í fimleikum. Það getur einnig haft slæm áhrif á líkamlegt ástand þeirra og heilsu. Mannslíkaminn er þrautseigur en hefur skýr takmörk. Vandamálið er að ekki er alltaf auðvelt að finna takmörk hvers og eins. Að þróa og byggja upp fimleikamann/konu, svo hann/hún verði vel samræmd(ur) og heilbrigð(ur), er vandasamt og þarfnast mikillar vandvirkni og hugsunar. Hugræni þátturinn skiptir einnig gífurlegu máli.

Hjá félaginu vinna fagaðilar saman til stuðla að góðri og markvissri þjálfun og til að forðast ofþjálfun og álagsmeiðsl. Félagið telur æskilegt að hafa vel menntaða þjálfara, balletkennara og aðgengi að bæði sjúkraþjálfara og íþróttasálfræðing á sínum snærum. Í sameiningu gætu þau ákvarðað það æfingamagn sem er heillavænlegast fyrir hvern einstakan iðkanda og kominn er í meistarahópa félagsins. Hver iðkandi er einstaklingur með sín sérkenni, því þarf þjálfun að vera einstaklingsbundin þegar í meistarahópa er komið. Félagið vinnur að því að iðkendur sýni framfarir í fimleikum og séu stolt af framförum sínum en á sama tíma er lögð áhersla á að halda þeim líkamlega og andlega hraustum. Þar sem unnið er með ungum iðkendum viljum við ekki stefna heilsu þeirra í hættu á neinn hátt, það er mikilvægast af öllu. Iðkendur jafnt sem þjálfarar og foreldrar verða að hafa þolinmæði fyrir framförum og fylgja því sem líkami þeirra þolir, skref fyrir skref.

Félagið leggur sig fram um að byggja upp heilbrigða einstaklinga, sem geta hámarkað fimleikagetu sína með öguðum vinnubrögðum og vinnusemi með einstaklingsmiðuðum markmiðum. Þetta gerist eingöngu með samstarfi allra sem að fimleikafélaginu koma, starfsmanna, iðkenda og foreldra.

Æfinga- og keppnisferðir

Skipuleggja skal æfinga- og keppnisferðir fyrir hópa félagsins. Leiðbeiningar

4. þrep æfingabúðir innanlands

3. þrep æfingabúðir erlendis

Efri þrep fara í æfingabúðir eða keppnir eftir því sem við á.

Tillögur að skipulagi ferða

Þegar upp kemur sú hugmynd að fara í æfinga-/keppnisferð, hvort sem það er að frumkvæði þjálfara, foreldra eða ef tilmæli frá félagi segja að komið sé að æfinga-/keppnisferð, þá ættu eftirfarandi skref að vera tekin við ákvörðun og svo að skipulagningu ferðar.

Hugmynd kemur upp

Þjálfari fer með hugmynd til íþróttastjóra/deildarstjóra og fær samþykki fyrir því að slík ferð geti verið farin ef að foreldrar eru samþykkir. Huga þarf að þjálfun annarra hópa á meðan að ferð stendur svo að ferðin bitni ekki á þjálfun annarra iðkenda á meðan.

Þjálfari leggur til stað og stund m.t.t. viðkomandi hóps ásamt tilgangi og markmiði ferðar.

Þjálfari ræðir við foreldra viðkomandi hóps og athugar áhuga foreldra á að fara slíka ferð. Ef foreldrar samþykkja að skoða þennan möguleika frekar, skal strax skipa ferðanefnd sem fer í að skipuleggja ferð og skoða aðra afþreyingu umfram æfingar svo að kostnaðaráætlun verði sem raunhæfust. Allt skipulag ferðar skal unnið í samráði við þjálfara svo að önnur afþreying og ferðalag skarist ekki á við æfingar eða að iðkendur séu ekki í stakk búnir til að stunda æfingar.

- Engin ferðanefnd = Engin ferð! ATH ferðanefnd þarf ekki að taka að sér fararstjórn.
- ATH á þessu stigi er ekki búið að fá endanlegt samþykki foreldra fyrir ferð enda ekki komin kostnaðaráætlun. Samþykki fyrir því að skoða það að fara í ferð skal ekki túlkað sem samþykki fyrir ferð, enda stenst það ekki þær reglur sem eru gildandi í kafla "Um æfinga og keppnisferðir" [ásamt ferðareglum félagsins](#).

Þegar gróf kostnaðaráætlun liggur fyrir ásamt skipulagi ferðar, gistingar möguleikum fyrir iðkendur og fylgdarmenn/fararstjóra skal boða foreldra á fund þar sem að drög að ferðinni ásamt kostnaðaráætlun eru lögð fyrir og óskað eftir samþykki foreldra til að fara í ferðina. Reyna skal á þessu stigi að hafa kostnaðaráætlun eins raunhæfa og kostur er, frekar að bæta við ófyrirséðum kostnaði í áætlun fremur en að þurfa að bæta miklum ósamþykktum kostnaði við eftir á. Sé ferð samþykkt þarf að samþykkja fararstjóra sem þurfa að bjóða sig fram. Að lágmarki skulu 2 fararstjórar fylgja í æfinga og/eða keppnisferðum á vegum félagsins tveir fararstjórar á 12 iðkendur, og umfram þann fjölda bætist við einn fararstjóri á hverja 12 iðkendur.

Þegar ferðin hefur verið samþykkt af foreldrum skal senda fimleikastjórn Bjarkanna eftirfarandi gögn til samþykktar á ferð m.t.t. gildandi ferðareglna félagsins:

- Fjöldi iðkenda
- Fjöldi þjálfara
- Fjöldi fararstjóra
- Fjöldi fylgdarmanna ef við á
- Hvert förlinni er heitið
- Ferðatímabil
- Áætlaður kostnaður á hvern iðkanda
- Þegar loka kostnaðaráætlun, dagskrá og þökkunarlisti liggur fyrir væri gott fyrir okkur að fá þau gögn til að geta deilt síðar með öðrum hópum þegar farið er í ferðir á vegum félagsins.

Hafa ber í huga að fimleikastjórn þarf einungis að fá veður af ferðum til þess að gæta að því að verið sé að fara að reglum félagsins og þar sem úthlutun á sjoppu og öðrum fjáröflunum er á höndum stjórnar.

Sé um hópferð að ræða þ.e.a.s. margir hópar á vegum Bjarkanna, ætti alveg sama skipulag að gilda, eina breytingin er þó sú að yfirþjálfarar/deildarstjóri í samráði við Íþróttastjóra ákveða hvaða hópar skulu fara í viðkomandi ferð.

Ábyrgð Þjálfara

Ábyrgð ferðanefndar

Ábyrgð fararstjóra

Finna stað og stund fyrir ferð og fá samþykki frá Íþótt-/deildarstjóra.	Finna flug og panta.	Fararstjóri fer með æðsta vald og ábyrgð meðan á ferð stendur.
Skipulag æfinga - tilgangur og markmið ferðar.	Panta rútur til og frá flugvelli á Íslandi og á ákvörðunarstað, eins og við á.	Fararstjóra ber að halda fund með iðkendum og aðstandendum þeirra, svo fljótt sem auðið er eftir að ákvörðun um ferð hefur verið tekin.
Samvinna með ferðanefnd.	Finna og panta afþreyingu utan við æfingar	Fararstjóri ásamt fulltrúa félags fer yfir búningamál, þ.e. ferða og/eða keppnisfatnað.
Fararstjóri vinnur í samráði við þjálfara, sem sjá um allan faglegan grunn.	Gerð kostnaðaráætlunar	Fararstjóri vinnur í samráði við þjálfara, sem sjá um allan faglegan grunn.
Skipulag matartíma, frjáls tíma, ferðalaga og annað vinna fararstjórar og þjálfara í sameiningu.	Fundarhald með iðkendum og aðstandendum þeirra, svo fljótt sem auðið er eftir að ákvörðun um ferð hefur verið tekin.	Skipulag matartíma, frjáls tíma, ferðalaga og annað vinna fararstjórar og þjálfara í sameiningu.
		Fararstjóri sér um að innrita hópinn í flug og á gististað
		Fararstjóri sinnir öðrum störfum sem tengjast velferð, góðri ímynd, liðsheild og þátttöku hópsins í viðkomandi ferð.
		Fararstjóri ber ábyrgð á hópnum og er því ekki með eigin börn á ferð, nema þau séu hluti af hópnum sem í ferðina fer.

Að þessum skilyrðum uppfylltum er hægt að hefja fjáröflun í nafni félagsins. eða sækja um styrki hjá félaginu. Það að vera með samþykkt verkefni gefur vægi við úthlutun fjáröflunarverkefna.

Samþykkt ferð veitir hópi rétt til að sækja um og taka þátt í fjáröflunarverkefnum á vegum félagsins samkvæmt reglum félagsins um fjáröflun. Úthlutun fjáröflunarverkefna fer fram með hliðsjón af jafnræði milli hópa, umfangi verkefna og þeim fjáröflunarmöguleikum sem standa félaginu til boða.

Fjáröflun vegna ferða og verkefna á vegum félagsins

Markmið

Fimleikafélagið Björk leggur áherslu á að allir iðkendur hafi raunhæft tækifæri til að taka þátt í æfinga-, keppnis- og æfingabúðaferðum á vegum félagsins, óháð fjárhagslegum aðstæðum.

Félagið telur mikilvægt að fjáröflun sé byggð á samvinnu, liðsheild og sameiginlegri ábyrgð. Við leggjum áherslu á að hópar vinni saman að fjáröflun fremur en að einstakir iðkendur standi einir að slíkum verkefnum. Þannig stuðlum við að jafnræði, sterkari liðsheild og sanngjörnum tækifærum fyrir alla.

Almenn skilyrði

Til að hópur geti hafið fjáröflun í nafni félagsins þurfa eftirfarandi skilyrði að vera uppfyllt:

- Fyrir liggi samþykkt ferð eða verkefni samkvæmt reglum félagsins.
- Skipuð hafi verið ferðanefnd eða foreldrahópur sem ber ábyrgð á skipulagningu verkefnisins.
- Fjáröflunin hafi verið samþykkt af framkvæmdastjóra eða þeim starfsmanni sem fer með slíkt hlutverk.
- Ljóst sé hvernig ágóði skiptist og hvaða hópur nýtur hans.

Óheimilt er að nota nafn, merki eða kennitölu félagsins í fjáröflun án samþykkis félagsins.

Fjáröflun á vegum félagsins

Félagið leitast við að skapa reglulega fjáröflunarmöguleika fyrir hópa sem eru að undirbúa ferðir eða önnur verkefni á vegum félagsins.

Dæmi um fjáröflunarverkefni sem félagið getur úthlutað eða heimilað eru:

- Sala happdrættismiða félagsins.
- Rekstur sjoppu á mótum og viðburðum félagsins.
- Rekstur veitinga- eða kaffisölu á sýningum og keppnum.
- Þátttaka í sumardaginn fyrsta, 17. júní og öðrum hátíðarhöldum undir merkjum félagsins.
- Páskabingó, jólabingó eða aðrir viðburðir á vegum félagsins.
- Jólavörusala eða árstíðabundin fjáröflun.
- Umbúða-, talning- eða pokapökkunarverkefni í samstarfi við fyrirtæki.
- Vinnuframlag við mótahald, sýningar eða aðra viðburði félagsins.
- Aðrir viðburðir eða verkefni sem samþykkt eru af félaginu.

Úthlutun slíkra verkefna fer fram með hliðsjón af:

- Fjölda iðkenda í hóp.
- Umfangi og kostnaði við ferð eða verkefni.
- Virkni og þátttöku foreldra og iðkenda.
- Því hvort hópur hafi áður fengið sambærileg tækifæri.

Sameiginleg fjáröflun

Þegar fjáröflun er framkvæmd í nafni félagsins skal meginreglan vera sú að allir iðkendur í viðkomandi ferð hafi jafnan rétt til þátttöku og ávinnings.

Hópur getur ákveðið að:

- Allur ágóði renni í sameiginlegan ferðasjóð hópsins.
- Hluti ágóða renni í sameiginlegan sjóð og hluti sé skráður á einstaka iðkendur eftir vinnuframlagi.
- Annar fyrirfram skilgreindur úthlutunarmáti sé notaður.

Slíkar reglur skulu vera kynntar foreldrum áður en fjáröflun hefst.

Einstaklingsbundnar fjáröflanir

Félagið gerir greinarmun á fjáröflun í nafni félagsins og fjáröflun sem einstaklingar eða fjölskyldur standa sjálf að.

Dæmi um einstaklingsbundna fjáröflun eru:

- Flöskusöfnun.
- Sala á vörum eða þjónustu á eigin vegum.
- Styrkbeiðnir til vina, ættingja eða fyrirtækja.
- Önnur fjáröflun sem ekki fer fram undir nafni félagsins.

Slík verkefni eru á ábyrgð viðkomandi fjölskyldu eða hóps og falla ekki undir fjáröflunarverkefni félagsins.

Iðkendur og foreldrar eru þó hvattir til að vinna saman í smærri hópum eða sem heilir ferðahópar að slíkum verkefnum ef þeir kjósa.

Styrkir og stuðningur

Hópar geta óskað eftir aðstoð félagsins við:

- Styrkumsóknir til fyrirtækja.
- Styrkumsóknir í sjóði og styrktarkerfi.
- Kynningarbréf eða staðfestingar vegna ferða.
- Leiðbeiningar um fjáröflunarverkefni.

Öllum styrkumsóknum sem sendar eru í nafni félagsins skal skila til samþykktar áður en þær eru sendar út.

Grunngildi

Fimleikafélagið Björk byggir starf sitt á samvinnu, virðingu og jafnræði.

Við leggjum áherslu á að fjáröflun sé sameiginlegt verkefni þar sem iðkendur, foreldrar, þjálfarar og félagið vinna saman að því markmiði að gera sem flestum kleift að taka þátt í þeim tækifærum sem íþróttastarfið býður upp á.

Við trúum því að sterk liðsheild byggist ekki aðeins upp í æfingasalnum heldur einnig í þeirri samvinnu sem skapast þegar hópur vinnur saman að sameiginlegum markmiðum.

Þjálfarar

Það er markmið deildarinnar að allir aðalþjálfarar hópa hafi náð 18 ára aldri og sýni ábyrgð í starfi gagnvart iðkendum sínum. Lögð er áhersla á að þjálfarar fari á þjálfaranámskeið sem haldin eru á vegum FSÍ og æskilegt er að aðalþjálfarar séu með menntun á sviði íþróttar. Litið er svo á að þjálfarar sem stundað hafa fimleika sjálfir, jafnvel í mörg ár, sé ígildi menntunar, upp að vissu marki.

Deildin gerir kröfur um að þjálfarar keppnishópa hafi menntun og reynslu sem sýnir fram á að þeir geti kennt fimleika í hæsta gæðaflokki.

Verklagsreglur þjálfara

- Þjálfarar eru hluti af liðsheild og verða að vinna sem slíkir og með hagsmuni félagsins í heild sinni að leiðarljósi.
- Þjálfari skal í samráði við yfirþjálfara/deildarstjóra halda foreldrafund í byrjun hverrar annar þar sem vetrarstarfið er kynnt og farið yfir markmið og viðburði annarinnar. Aðrir fundir skulu einnig vera haldnir í samráði við yfirþjálfara/deildarstjóra.
- Vinna í nánú samstarfi við yfirþjálfara/deildarstjóra eftir markmiðum og skipulagi (kennsluskrá) deildarinnar.
- Þjálfari ber ábyrgð á mætingarskýrslu iðkenda svo hægt sé að byggja á þeim upplýsingum við innheimtu æfingagjalda. Hann skal hringja í iðkenda sem ekki hefur mætt tvö skipti í röð án þess að tilkynna forföll.
- Ef þjálfari forfallast skal hann útvega þjálfara í sinn stað og tilkynna það yfirþjálfara. • Þjálfari ber ábyrgð á því að iðkendur séu boðaðir á æfingar og skal kynna í tíma ef breytingar verða á æfingatíma til iðkenda, foreldra, yfirþjálfara, framkvæmdastjóra og starfsfólks í afgreiðslu í gegnum Abler forritið
- Þjálfari skal í samráði við yfirþjálfara halda foreldrafund í byrjun hverrar annar þar sem vetrarstarfið er kynnt. Aðrir fundir skulu einnig vera haldnir í samráði við yfirþjálfara.
- Þjálfarar eru skyldugir til að mæta á alla þjálfarafundi sem þeir eru boðaðir á.
- Fara eftir siðareglum félagsins og reglum um umgengni á vinnustað.
- Kynna sér vel upplýsingavefinn Abler og skrá mætingar iðkenda þar.

- Framkvæma stöðumat á sínum hóp tvisvar á ári, haustönn og vorönn.
- Vera í beinu og reglulegu sambandi við forráðamenn iðkenda.
- Mæta a.m.k. 10 mínútum áður en kennsla hefst.
- Þjálfarar skulu eiga að klæðast starfsmannafatnaði sem að félagið útvegar + fá afslátt af félagsfatnaði umfram það sem félagið útvegar. Sítt hár skal tekið saman og skartgripir við þjálfun er ekki viðeigandi.
- Þjálfari sækir yngri iðkendur inn í búningsklefa tímanlega þannig að æfing hefst á réttum tíma. Þjálfari skal fylgja yngri iðkendum aftur inn í klefa að æfingu lokinni.
- Þjálfari skal koma vel undirbúinn fyrir æfingu.
- Þjálfari skal aldrei skilja iðkendur eftir eftirlitslausa.
- Þjálfari haldi uppi góðum aga og kenna iðkendum rétta hegðun á æfingum, í húsinu og á mótum þar sem iðkandi kemur fram fyrir hönd félagsins. Hann ber ábyrgð á því að kynna þeim umgengnisreglur íþróttamiðstöðvarinnar og skal gæta þess að farið sé eftir þeim.
- Ef agavandamál koma upp skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðuninni skal hann bera málið upp við yfirþjálfara/framkvæmdastjóra sem fer með málið ásamt stjórn viðkomandi deildar. Þjálfara er ekki heimilt að vísa iðkanda úr félaginu.
- Ekki er leyfilegt að hafa gos, orkudrykki, sælgæti, nikótínþúða eða aðra óhollustu sýnilega fyrir iðkendum.
- **Notkun síma er óheimil meðan á æfingu stendur (nema í neyðartilvikum). Ef þjálfari þarf nauðsynlega að hafa síma á sér við þjálfun skal hann hafa slökkt á honum eða stilltan á hljóðlaust.**
- Þjálfari skal sýna iðkendum gott fordæmi í hvívetna.
- Fylgjast með og tileinka sér nýjungar í íþróttinni.
- Að öll samskipti við iðkendur byggist á almennt viðurkenndum uppeldislegum gildum og sé iðkendum góð fyrirmynd.
- Að hver og einn iðkandi innan hópsins fái þjálfun við hæfi, þ.e. að iðkendur geri æfingar í samræmi við líkamlega burði.
- Sækja þau námskeið sem yfirþjálfari/ábyrgðaraðili deildarinnar óskar eftir því að þjálfari taki þátt í og stuðlar að bættri aukinni þekkingu hans.
- Hafi kynnt sér og/eða sótt námskeið í fyrstu hjálp með það að markmiði að kunna að bregðast rétt við slysum.
- Gera allt sem í hans valdi stendur til að koma í veg fyrir meiðsli iðkenda á æfingum.

- Vinna eftir settum markmiðum hóps og fara eftir settum umgengisreglum um áhöld og húsnaði. Að hver og einn iðkandi undir hans stjórn njóti sín og líði vel við æfingar hjá deildinni.
- Að iðkendur fari heim af æfingu þreyttir, ánægðir og ómeiddir.
- Hafi kynnt sér vel markmið og skipulag deildarinnar.
- Ef vísa skal iðkenda af æfingu eða ef iðkandi fer án samþykkis þjálfara skal þjálfari hafa samband strax við forráðamenn.

Yfirþjálfari

Ber ábyrgð á faglegu starfi deildarinnar. Vinnur eftir markmiðum og skipulagi sem samþykkt hafa verið af stjórn deildarinnar.

Helstu skyldur/verklagsreglur:

- Setja upp og raða iðkendum í hópa og skipa þjálfara á hvern hóp í upphafi annar.
- Ber ábyrgð á því að í upphafi annar kynni þjálfarar iðkendum og forráðamönnum sinna hópa markmið og viðburði annarinnar.
- Kemur með tillögur um ráðningu þjálfara.
- Kynnir fyrir þjálfurum markmið og skipulag deildarinnar og fylgist með því að henni sé framfylgt.
- Sér til þess að þjálfarar undir hans stjórn starfi í samræmi við starfsskyldur sínar.
- Ákveður í samvinnu við þjálfara þátttöku á mótum.
- Heldur úti og uppfærir reglulega lista yfir ástand æfingatækja hjá deildinni og leggja fram tillögur til framkvæmdarstjóra um endurnýjun og viðhald.
- Miðlar upplýsingum við þá aðila sem tengjast faglegu starfi deildarinnar (s.s. stjórnendur, stjórnarfólk, þjálfara, dómara, iðkendur, forráðamenn, o.fl.).
- Kemur með tillögur að námskeiðum fyrir þjálfara og miðlar upplýsingum þess efnis til þeirra.
- Kemur með tillögur að námskeiðum eða fyrirlestrum fyrir þá sem að faglegu starfi deildarinnar koma.
- Kynnir sér vel samskipta- og upplýsingavefinn Nora í þeim tilgangi að nýta þann vef eins vel og mögulegt er til upplýsingamiðlunar til forráðamanna og iðkenda.
- Hefur umsjón með stöðumati og heldur utan um niðurstöður þeirra hjá öllum iðkendum sem undir hann heyrir.
- Heldur utan um úrslit á mótum á vegum deildarinnar sem og aðra mikilvæga tölfræði.

- Leggur til og hefur eftirlit með að farið sé eftir reglum um umgengni á vinnustað.
- Ber ábyrgð á samræmingu reglna fyrir deildina, bæði fyrir nemendur og þjálfara, og að kynna þær fyrir þjálfurum.
- Ber ábyrgð á því að haldnir séu þjálfarafundir reglulega yfir æfingatímabilið.
- Skipuleggja eða aðstoða við skipulagningu á viðburðum sem tengjast faglegu starfi deildarinnar (s.s. skráningar keppenda á mót, sýningar, æfingabúðir, námskeið, foreldrafundi, o.fl.).
- Fylgist með þróun íþróttarinnar og leggur fram við stjórn deildar, ef þurfa þykir, tillögur um breytingar á markmiðum og skipulagi (kennsluskrá),
- Allar ákvarðanir yfirþjálfara sem áhrif hafa á fjárhag deildarinnar skulu bornar undir framkvæmdarstjóra til samþykktar. (s.s. hópauppsetning, þjálfaraskipan, æfingabúðir, keppnisferðir, o.fl.).

Siðareglur þjálfara

- Þjálfari skal starfa innan þeirra reglna og í anda fimleikafélagsins og kenna iðkendum að gera það einnig.
- Ungt fólk tekur þátt fyrir ánægjuna, og sigur er einungis hluti af ánægjunni.
- Aldrei skal hrópa á eða niðurlægja iðkanda fyrir það að gera mistök, tapa eða geta ekki einhverja æfingu. Hlutverk þjálfara er að leiðbeina, hvetja og kenna.
- Vertu sanngjarn í kröfum þínum á iðkendum.
- Tryggja að tíminn sem iðkendum eyða með þjálfara sínum skilji eftir sig jákvæða reynslu.
- Allir verðskulda jafna athygli og tækifæri.
- Tryggja að verkefni og/eða þjálfun séu við hæfi fyrir aldur, reynslu, hæfni og líkamlega og andlega getu iðkenda.
- Tryggja að búnaður, aðstaða og umgjörð uppfylli öryggiskröfur og eru viðeigandi fyrir aldur og getu allra iðkenda.
- Ekki skal líða stríðni eða hvers kyns ofbeldi.
- Veita jákvæða endurgjöf til iðkenda á þann hátt að tillit sé tekið til sérþarfa þeirra. Forðast neikvæða endurgjöf.
- Virða skal rétt iðkenda/forráðamanna að hafa samráð við aðra þjálfara og ráðgjafa. Náið samstarf við aðra sérfræðinga (t.d. sjúkraþjálfara og íþróttasálfræðing).
- Komi fram við alla iðkendum af sanngirni óháð kyni, kynþætti, stöðu, uppruna, íþróttalegrar getu, kynhneigðar og trúar.
- Hvetja, virkja og auðvelda sjálfstæði iðkenda í ákvörðunum sem hafa áhrif á þá svo sem ábyrgð þeirra á eigin hegðun, afköstum og aðgerðum.
- Hvetja iðkendum til að virða hvern annan.
- Tryggja að öll líkamleg snerting þjálfara og iðkanda hæfi aðstæðum og sé nauðsynleg fyrir færniþróun iðkanda.

- Milli þjálfara og iðkanda getur myndast sterkt samband og ber þjálfara að sýna því virðingu og umgangast það af varkárni.
- Forðast aðstæður með iðkanda sem gætu verið túlkaðar vafasamar.
- Banna notkun árangursbætandi lyfja eða efna, notkun áfengis, tóbaks/níkótín og ólöglegra efna.
- Virða hlutverk sem starfsmönnum (stjórnar) er falið til að tryggja að mót fari fram eftir settum reglum og á sanngjarnan hátt.
- Fara eftir og þekkja reglur og venjur fimleikasambandsins. Hvetja iðkendur til að gera slíkt hið sama.
- Vera heiðarlegur og kurteis í hvívetna.

Siðareglur foreldra

- Hvatning skiptir máli fyrir iðkandann en forðast að beita pressu.
- Leggðu áherslu á það við iðkandann að njóta íþróttarinnar, ekki einblína á keppnir og sigra. Kennum þeim að njóta íþróttarinnar.
- Varast skal að nota kaldhæðni, hótanir eða mútur til að hvetja barnið.
- Kennum iðkendum að heiðarleg viðleitni er jafn mikilvæg og sigur, fagna skal árangri iðkanda á hverju móti. Varast skal að taka keppnum of alvarlega.
- Hvetjum iðkendur til þess að fara eftir reglunum.
- Ekki gagnrýna iðkendur fyrir framan aðra, nýtum persónuleg augnablik fyrir uppbyggilega gagnrýni. Alls ekki bera árangur iðkandans við árangur annarra iðkanda.
- Munum að börnin taka þátt í fimleikum ánægjunnar vegna, ekki fyrir foreldrana.
- Barnið lærir mest af því að hafa gott fordæmi. Fagna skal góðum árangri allra liða og einstaklinga í félaginu.
- Gagnrýnið ekki störf dómara þeir gera eins vel og þeir geta, ekki koma af stað ágreiningi um störf þeirra opinberlega.
- Ekki nota neikvæð orð eða gagnrýni á aðra iðkendur opinberlega. Hegðun foreldra og talsmáti ætti alltaf að vera jákvæð í návist barnanna í og við húsið okkar. Sýnum gott fordæmi með eigin háttsemi og hegðun.
- Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á þjálfun eða keppni stendur.
- Ef þú ert ósátt/ur við eitthvað, endilega pantið tíma í viðtal við þjálfara eða ræðið við yfirþjálfara. Einnig er hægt að senda póst á fimleikastjórn félagsins á netfangið fimleikastjorn@fbjork.is
- Forðastu umfjöllun um þjálfara, starfsmenn, sem og starfsemi félagsins fyrir framan iðkendur eða foreldra. Þetta getur verið uppspretta misskilnings og leiðinda. Öll slík hegðun verður ekki liðin og mun verða tilkynnt til stjórnar.
- Sýnið þjálfurum, starfsfólki og nefndarfólki stuðning við framkvæmd þeirra reglna sem í gildi eru og þá tækni sem notuð eru við þjálfun.
- Sýndu störfum sjálfboðaliða og starfsmanna virðingu, því án þeirra væri barnið þitt ekki að æfa hjá félaginu.

- **Alls ekki fara inn á þjálfunarsvæði.** Ef þú þarft nauðsynlega að tala við þjálfara þá skaltu biðja starfsmann skrifstofu um aðstoð.
- Ekki grafa undan trausti barnsins á þjálfaranum með slæmu umtali um hann. Forðist að reyna að þjálfra börnin sjálf, látum fagmanninn í salnum um þá vinnu.
- Um leið og barnið er komið inn í sal þá eru þau undir eftirliti þjálfara og starfsfólks. Vinsamlegast forðist að taka athygli frá þjálfun fyrr en æfingu er lokið. Iðkandi þarf að fá leyfi frá þjálfara áður en hann yfirgefur æfingarsalinn.
- *Öll hegðun þeirra sem að fimleikafélaginu koma endurspeglar félagið sjálft, gildi þess og venjur. Jafnrétti, traust, virðing og tækifæri eiga að vera í forgrunni alls starfs innan félagsins.*

Siðareglur iðkenda

- Gerðu alltaf þitt besta.
- Sýndu öllum þeim sem að fimleikum koma virðingu.
- Ekki þola eða líða árásargirni hvort sem er í búningsklefa eða í sal.
- Virtu rétt og möguleika annarra iðkenda til að efla sína hæfileika.
- Virtu allan æfingabúnað og gakktu vel um salinn áhöld og tæki.
- Vertu hreinskilin/n og heiðarleg/ur við þjálfara þinn varðandi veikindi og slys og möguleika til eðlilegrar þjálfunar.
- Forðast nán tengsl við þjálfara þinn.
- Komdu fram við aðra af virðingu mættu stundvíslega og hafðu stjórn á skapi þínu og talsmáta.
- Hlýddu reglum móta og niðurstöðu dómara. Nýttu réttan farveg til athugasemda.
- Vertu heiðarleg/ur í viðhorfi þínu og undirbúningi til þjálfunarinnar.
- Mættu á réttum tíma og tilbúin/n, hvort sem er til æfinga eða keppni.
- Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.
- *2 vikna viðmið um mætingu fyrir mót*
- *Gert er ráð fyrir að iðkendur mæti á allar æfingar á önninni. Forföll og leyfi skal tilkynna til þjálfara við fyrsta tækifæri.*
- *2 vikum fyrir mót á að mæta á allar æfingar. Ef iðkandi forfallast ber að hafa samband við þjálfara upp á að geta tekið ákvörðun um þátttöku á mót með öryggi, hag og líðan iðkandans að leiðarljósi. Hafa ber í huga að það er alltaf þjálfara að taka loka ákvörðun í samráði við forelda.*
-

Val á fimleikamanni- og konu ársins

Við val á fimleikamanni- og konu ársins skal taka saman árangur á mótum bæði erlendis og innanlands á því ári. Gefin eru tiltekin stig fyrir hvert mót sem sjá má í stigatöflu á heimasíðu Bjarkar.

Fimleikastjórn

Fimleikastjórn er samansett af 5 til 9 sjálfbóðaliðum sem vilja styðja fimleikafélagið. Æskilegt er að meðlimir fimleikastjórnar hafi sem fjölbreyttastan bakgrunn og reynslu; fyrrverandi þjálfarar, iðkendur, foreldrar og fl. sem nýtist deildinni. Meðlimir fimleikastjórnar skipta með sér verkum en allar ákvarðanir stjórnar eru teknar á lýðræðislegum grunni. Fimleikastjórn setur ramma um starfsemi fimleikadeildarinnar, fimleikastjórn tekur ekki virkan þátt í daglegum rekstri félagsins.

Siðareglur stjórnar og starfsmanna

- Hafðu anda og gildi félagsins í heiðri og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram.
- Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp ungt fólk.
- Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti og kynhneigð.
- Ákvarðanir stjórnar eru teknar á lýðræðislegum grunni. Hafðu því lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
- Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
- Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
- Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum.
- Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
- Taktu og beittu gagnrýni á jákvæðan hátt.
- Stjórn ræðir ávallt um hópa félagsins og heild en aldrei um persónur nema slíkt komi inn á borð stjórnar sem mál til úrlausnar.
- Fullkominn trúnaður skal gilda á stjórnarfundum.

Samkomulag - uppfæra Iðkendasamning og setja hann aftast í VÍÐAUKAÆg tel að Iðkendasamningurinn eigi ekki heima í fimleikahandbókinni

Fimleikafélagið Björk og _____ gera með sér svohljóðandi samkomulag um samstarf. _____ mun tilheyra meistarahóp Fimleikafélagsins Bjarkar.

Það að vera í meistarahóp Bjarkanna er ákveðinn heiður og er markviss undirbúningur að því að komast í úrvalshóp FSÍ og falla undir afreksstefnu FSÍ. Af þeim ástæðum leggur félagið ríka áherslu á að gott samstarf sé milli iðkanda og félagsins, eins og nánar greinir í samkomulagi þessu.

Skyldur iðkanda:

- Iðkandi skal viðhafa 90% mætingu að lágmarki.
- Iðkandi skal ávallt hlíta reglum félagsins, vera fimleikafélaginu til sóma og skal leggja sig fram um að vera góð fyrirmynd fyrir aðra iðkendur.
- Iðkandi skal sýna þjálfurum, starfsfólki og öðrum iðkendum virðingu og fara að fyrirmælum.
- Iðkandi skal ganga vel um áhöld og tæki fimleikamiðstöðvarinnar og fara eftir húsreglum.
- Iðkandi skal á æfingum vera stundvís, jákvæður, vinnusamur og einbeittur.

Skyldur Fimleikafélagsins Bjarkar:

- Félagið skal leggja sig fram um að veita framúrskarandi þjálfun og umhverfi fyrir iðkanda.
- Félagið skal halda áfram að byggja upp þjálfarteymi til að stuðla að persónulegum hámarksárangri iðkanda.
- Félagið skal veita iðkanda grundvöll til fjáröflunar í nafni félagsins.
- Félagið skal leitast við að skipuleggja æfinga/keppnisferðir til að efla liðsheild og árangur iðkanda.

Til foreldra

- Iðkandi skal vera í skilum með félagsgjöld sín.
- Fimleikadeildin væntir þess að sem flestir leggi hönd á plóg við starf deildarinnar því án sjálfboðaliða er ekki hægt að starfrækja deildina.

Brot á samkomulagi þessu kann að valda því að iðkandi verði færður um hóp. Áður en til þess kemur skal iðkanda veitt tækifæri á að bæta sig. Foreldrar/forráðamenn skulu í öllum tilvikum látnir vita ef áhöld eru um að iðkandi hafi brotið gegn samkomulagi þessu.

Dags. _____ 2020

F.h. Fimleikafélagsins Bjarkar

Foreldri/forráðamaður

Iðkandi

Ferðareglur Fimleikafélagsins Bjarkar

Iðkendur, fararstjórar, þjálfarar skulu ávallt vera til fyrirmyndar um alla framkomu í ferðum á vegum fimleikafélagsins og sýna hæversku og reglusemi á leikvangi/æfingasvæði og utan þess og ávallt hafa siðareglur félagsins að leiðarljósi.

Á ferðalagi sameinast allir í að vinna að velferð hópsins, góðri ímynd, liðsheild og velgengni.

1. Kafli – Fylgdarmenn

- a) Enginn iðkandi getur farið í æfinga eða keppnisferð á vegum félagsins til útlanda án fylgdarmanns nema að vera orðinn 12 ára á því ári sem ferðin er farin.
- b) Fylgdarmaður getur verið fullorðinn einstaklingur sem foreldri treystir fyrir iðkandanum og verkefninu sem framundan er.
- c) Fylgdarmaður getur að hámarki verið með 2 iðkendur á sínum höndum.
- d) Fylgdarmaður getur verið með fleiri en 2 iðkendur ef hann er forráðamaður þeirra allra.
- e) Fylgdarmaður getur ekki verið fararstjóri.
- f) Forráðamenn skulu tilkynna skriflega til skrifstofu hver sé fylgdarmaður barns í ferð.

2. Kafli – Fararstjórar

- a) Fararstjóri fer með æðsta vald og ábyrgð meðan á ferð stendur. Hann kemur fram fyrir hönd alls hópsins.
- b) Fararstjórar geta verið fleiri en einn en þá skal tilnefna „yfir“ fararstjóra.
- c) Fararstjóri skal hafa hæfni og getu til að sinna starfi sínu og má ekki hafa gerst sekur um brot á siðareglum félagsins, lögum eða reglum er varða umgengni við börn og eða önnur lög/reglur sem tengjast hlutverki hans í ferðinni. Fararstjóri skal skila inn sakavottorði til framkvæmdastjóra.
- d) Fararstjóra ber að halda fund með iðkendum og aðstandendum þeirra fyrir ferð.
- e) Fararstjóri ásamt fulltrúa félags fer yfir búningamál, þ.e. ferða- og/eða keppnisfatnað.
- f) Skipulag matartíma, frjálsan tíma, ferðalög og annað vinna fararstjórar og þjálfarar í sameiningu.
- g) Fararstjóri sér um að innrita hópinn í flug og á gististað.
- h) Fararstjóri fær afhenta sjúkratösku frá félaginu og gjafir sem afhenda á á dvalarstað (ef við á).
- i) Fararstjóri sér um að afhenda gjöf á staðnum fyrir hönd hópsins.
- j) Fararstjóri sinnir öðrum störfum sem tengjast velferð, góðri ímynd, liðsheild og þátttöku hópsins í viðkomandi ferð.
- k) Fararstjóra er heimilt að senda heim iðkanda/þjálfara/fylgdarmann ef þeir hafa brotið alvarlega gegn reglum þessum. Kostnaður sem fellur til vegna slíks er greiddur af þeim brotlega eða forráðamönnum hans.
- l) Fararstjórar verða að vera a.m.k. 25 ára þegar ferð er farin.
- m) Fjöldi fararstjóra:
 - a. 1-6 iðkendur – einn fararstjóri.
 - b. 7-12 iðkendur – tveir fararstjórar.

- c. 13 eða fleiri iðkendur – einn fararstjóri á hverja 12 eftir það.
- n) Þjálfarar geta verið fararstjórar en þó þarf a.m.k. 1 fararstjóri að vera í hverri ferð sem ekki er þjálfari.
 - o) Séu bæði kyn að ferðast saman þarf að vera a.m.k. einn fararstjóri af hvoru kyni í ferðinni.
 - p) Fararstjórar/þjálfarar skulu ekki gista í sama rými og iðkendur af gagnstæðu kyni.
 - q) Fararstjóri ber ábyrgð á hópnum og er því ekki með eigin börn á ferð, nema þau séu hluti af hópnum sem ferðina fer.

3. Iðkendur:

- a) Keppendur skulu lúta þeim reglum sem fararstjórn og þjálfarar setja enda tengjast þær því að skapa góða ímynd og efla liðsheild.
- b) Iðkendur skulu ávallt sýna íþróttamannslega framkomu.
- c) Öll neysla áfengis og/eða vímuefna er bönnuð.
- d) Ábyrg meðferð samfélagsmiðla.
- e) Athugið að vegna aðstæðna gætu reglur breyst á meðan á ferð stendur.
- f) Viðeigandi hegðun, sýna kurteisi, leyfa öllum að vera með, ekki draga sig úr hópnum og umfram allt sýna hvert öðru virðingu og vinsemd. Á við í raunheimum og netheimum.
- g) Fara eftir reglum – brot geta varðað brottrekstri á kostnað iðkanda eða forráðamanns/manna hans. Alvarleg brot á reglum geta varðað brottrekstri án þess að viðvörðun hafi verið gefin, minni brot að undangenginni aðvörðun.
- h) Reglur ferðar: Hópur getur þurft á að halda sértækum ferðareglum. Þessar reglur geta t.d. varðað svefntíma, ferðafatnað, heimsóknir gesta o.s.frv. og þurfa að vera samþykktar af fararstjórum, þjálfurum og félagi.

4. Kafli – Þjálfarar

- a) Miða skal við að fjöldi iðkenda á hvern þjálfara fari ekki yfir 10. Undantekningar frá þessari reglu þurfa að vera gerðar í samráði við yfirþjálfara og félag.
- b) Þjálfari er ekki með eigin börn á ferð, nema þau séu hluti af hópnum sem í ferðina fer.
- c) Þjálfarar skulu í framkomu sinni og athöfnum vera góð fyrirmynd iðkenda.
- d) Þjálfarar skulu ávallt vinna í samráði við fararstjóra, sem hefur lokaorðið ef upp kemur ágreiningur.
- e) Þjálfari ber ásamt fararstjóra, ábyrgð á keppendum innanvallar og utan.
- f) Skipulag matartíma, frjáls tíma, ferðalaga og annað vinna fararstjórar og þjálfarar í sameiningu.
- g) Uppihald og fæði þjálfara skal vera það sama og hópsins almennt á meðan á ferð stendur og telst hann sameiginlegur. Kostnaður við sameiginlegar ferðir þar sem viðveru þjálfara er óskað, telst einnig til sameiginlegs kostnaðar. Sameiginlegur kostnaður er greiddur af hópnum. Kjósi þjálfari að bregða út frá dagskrá hópsins er það gert á eigin kostnað nema um annað sé samið fyrirfram.

- h) Vaktir/viðvera og ábyrgð á keppendum, utan æfinga/keppnissvæðis er ákveðin í samráði við fararstjóra.
- i) Alvarleg brot þjálfara á ferðareglum geta varðað brottrekstur. Kostnaður sem af slíku kann að skapast fellur á þann sem brotlegur er.

5. Kafli - Foreldrar og forráðamenn

- a) Ber að virða ferðareglur félags, sem og sértækar reglur sem kunnu hafa verið settar fyrir hverja og eina ferð, t.d. varðandi samskipti, vasapening o.s.frv.

6. Kafli – Kostnaður

- a) Ferðakostnaður fararstjóra og þjálfara flokkast sem sameiginlegur kostnaður og er greiddur af hóp.
- b) Fylgdarmenn ferðast á eigin kostnað.