

Fyrirmyndafélag ÍSÍ



**Kraftlyftingafélag Garðabæjar
Heiðrún**

Handbók 2011

Efnisyfirlit

1. Inngangur	3
2. Skipulag	3
a. Markmið.....	3
b. Skipurit KFGH.....	4
c. Stjórn.....	4
3. Umgjörð þjálfunar og keppni	5
a. Stefna í aðstöðumálum.....	5
b. Þjálfun og kennsla.....	5
c. Skipulag þjálfunar og æfingatafla.....	5
4. Fjármálastjórn	6
a. Bókhald.....	6
b. Fjárhagsáætlun.....	6
c. Laun þjálfara	6
5. Þjálfaramenntun	6
a. Stefna	6
b. Þjálfararáð.....	7
c. Nafnalisti yfir þjálfara.....	7
6. Félagsstarf	7
a. Félagsfundir og samskipti.....	7
b. Fjáraflanir.....	8
c. Myndir.....	8
7. Foreldrastarf	8
8. Fræðsla og forvarnir	8
a. Stefna og áætlun KFGH.....	8
b. Agareglur og heilræði til iðkenda.....	9
9. Jafnréttismál	10
10. Umhverfismál	10
11. Lög KFGH	11

1. Inngangur

Kraftlyftingafélag Garðabæjar - Heiðrún var stofnað 31. janúar 2011 í þeim tilgangi að kenna og iðka kraftlyftingar og bæta aðstöðu til kraftþjálfunar í Garðabæ. Frá stofnun hefur félagið vaxið hratt og fyrirmyndarfélags viðurkenning frá ÍSÍ er stórt skref í þróun þess. Handbók þessi er unnin af stjórn og þjálfurum KFGH og er hún hugsuð sem hjálpartæki við að koma frekara skipulagi á starfsemi félagsins. Jafnframt mun handbókin þjóna sem leiðarvísir að starfsemi KFGH fyrir féлага og aðra áhugasama um starfsemi félagsins. Það er von stjórnar að handbókin veiti íbúum Garðabæjar upplýsingar um þá þjónustu sem félagið veitir. Handbókin er liður í fyrirmyndafélagsverkefni KFGH. Æfingaaðstaða KFGH er í Ásgarði, Garðabæ. Netfang félagsins er kraftgbr@gmail.com og samskiptakerfi félagsins er byggt í kringum Facebook hópinn og síðuna „Kraftlyftingafélag Garðabæjar Heiðrún“, sjá: <http://www.facebook.com/> Þar má finna ýmsar fréttir um starfsemi félagsins. Að lokum er vakin athygli á heimasíðu Kraftlyftingasambands Íslands, <http://www.kraft.is/> en þar má finna mótaupplýsingar, fræðslu og fréttæfni tengt kraftlyftingum.

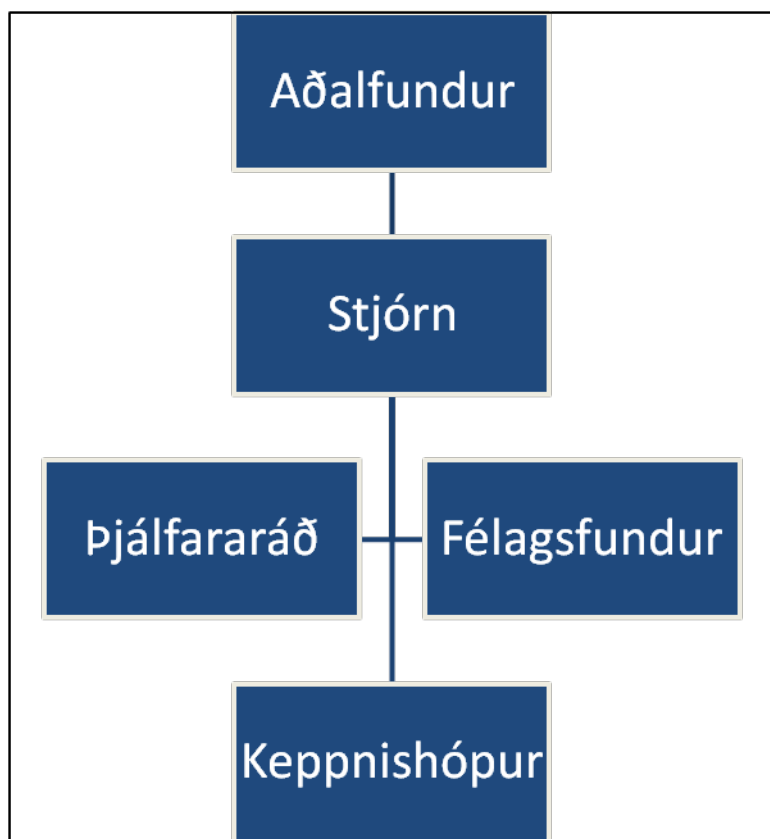
2. Skipulag

Markmið

Markmið félagsins er fyrst og fremst að kenna og iðka kraftlyftingar í Garðabæ og svo að bæta aðstöðu til kraftþjálfunar í Garðabæ. Félagið hyggst ná þessum markmiðum með því að mynda heimsklassa aðstöðu til kraftþjálfunar, í samstarfi við bæjaryfirvöld og önnur íþróttafélög í bænum og að tryggja aðgang að reyndum og menntuðum kraftþjálfurum. Einnig mun félagið standa fyrir skipulögðum kraftlyftingaæfingum og standa fyrir fræðslufundum og fyrirlestrum á félagsfundum með áherslu á kraftþjálfun og matarræði. Að lokum mun félagið leitast við að halda félags og æfingagjöldum í lágmarki.

Félagið stuðlar þannig að almennri heilsu íbúa Garðabæjar og þá sérstaklega hvað varðar styrkleika og almenna afkastagetu, íþróttafólk í Garðabæ mun njóta góðs af starfsemi félagsins vegna aukinna möguleika á kraftþjálfun.

Skipurit KFGH



Stjórn

Stjórn Kraftlyftingafélags Garðabæjar skipa þrír menn, formaður, gjaldkeri (varaformaður) og ritari. Stjórnin er kosin á aðalfundi fyrir 1.október til eins árs í senn og skiptir með sér verkum. Formaður er aðalforsvarsmaður félagsins. Gjaldkeri sér um bókhald og ritari sér um fundargerðir og skjalasafn félagsins. Stjórn KFGH ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum félagsins, helstu verkefni stjórnar eru skipulag félagsins, stefnur og markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og æfingaaðstaða. Félagið hefur ávallt áheyrnarfulltrúa 16-25 ára í stjórn eða sérstakan fulltrúa á þeim aldri sem hefur rétt á að sitja stjórnarfundi.

Stjórn KFGH 2011:

- Formaður: Alexander Ingi Olsen
- Varaformaður/gjaldkeri: Jón Sævar Brynjólfsson
- Ritari: Tómas Dan Jónsson

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefna í æfingaaðstöðumálum

Stjórn KFGH hefur sett sér stefnu í æfingaaðstöðumálum. Markmið félagsins er að búa yfir heimsklassa aðstöðu til kraftþjálfunar. Til þess að ná þessu markmiði mun félagið markvisst safna fyrir kaupum á æfingatækjum og lóðum með lista forgangsraðaðra atriða til hliðsjónar. Í síðasta lagi setur félagið sér markmið að mynda, í samstarfi við bæjaryfirvöld og önnur íþróttafélög í bænum, öfluga sameiginlega kraftþjálfunaraðstöðu fyrir íþróttafélög í Garðabæ.

Þjálfun og kennsla

Þjálfun og kennsla fer fram í æfingaaðstöðu félagsins í þreksalnum í Ásgarði, Garðabæ. Þjálfarar munu leitast við að finna æfingakerfi og æfingar sem henta sérhverjum iðkenda. Þjálfun og kennsla er fyrst og fremst ráðgefandi, þjálfarar kenna rétta framkvæmd keppnisæfinga og annarra æfinga og leggja til æfingakerfi en endanlegt val á æfingakerfum er undir iðkenda komið. Þjálfararáð sér um að velja og samræma æfingakerfaval og kennsluhætti. Markmið þjálfara er fyrst og fremst að iðkun kraftþjálfunar verði jákvæð og þroskandi, líkamlega, andlega og félagslega. Þjálfarar KFGH starfa í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Kennsluskrá KFGH má nálgast hjá stjórn eða þjálfararáði.

Skipulag þjálfunar og æfingatafla

Þeir félagsmenn sem vilja æfa saman á skipulögðum æfingatímum með þjálfara mynda svokallaðan keppnishóp eða æfingahóp, keppnishópur æfir sem stendur 3x í viku. Tími og umfang æfinga er einstaklingsbundinn og tekur mið af aldri, þroska og hæfni iðkenda. Æfingatöflu keppnishóps má ávallt finna hjá Facebook hópi félagsins.



Æfingatafla KFGH



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Keppnishópur lyftingar í ásgarði 18:00 - 20:30 Upphitun 18:00-18:30			Keppnishópur lyftingar í ásgarði 18:00 - 20:30 Upphitun 18:00-18:30		Keppnishópur lyftingar í ásgarði 14:00-16:30 Upphitun 14:00-14:30	

4. Fjármálastjórn

Bókhald

Stjórn KFGH heldur bókhald félagsins, bókhaldið er einfalt og haldið þannig að stjórn getur séð tekjur og gjöld félagsins hverju sinni.

Fjárhagsáætlun

Reikningstímabil félagsins er almanaksárið, stjórn KFGH hefur virkt eftirlit með fjármálum félagsins og meirihluti stjórnar verður að samþykkja öll meiriháttar útgjöld. Óski félagsmenn eftir því skal halda sérstaklega félagsfund til að ræða fyrirhuguð útgjöld. Félagið safnar tekjum með styrkjum, æfingagjöldum og félagsgjöldum. Þær tekjur sem félagið aflar er safnað í sjóð félagsins. Meginhluti fjármagns í sjóðnum sem ekki hefur verið ráðstafað sérstaklega gengur til tækja- og búnaðarkaupa í æfingaaðstöðu. Félagið má ekki stofna til skulda.

Laun þjálfara

Félagið hefur ekki burði til að greiða þjálfurum laun sem stendur sökum ungs aldurs og tilhögun æfingaaðstöðu. Æfingaaðstaða er opin almenningi og æfingar eru einnig opnar almenningi til bráðabirgða. Félagið stefnir á að komast í betri, lokaða, æfingaaðstöðu sem fyrst en þá verða laun þjálfara endurskoðuð. Nú eru þjálfarar að jafnaði reyndir iðkendur sem þjálfar aðra samhliða eigin þjálfun í sjálboðastarfi.

5. Þjálfaramenntun

Stefna

KFGH leggur áherslu á að allir þjálfarar hafi tilskylda menntun og jafnframt reynslu af kraftaíþróttum eða kraftþjálfun. Félaginu er heimilt að ráða þjálfara sem hafa reynslu af íþróttinni en ekki tilskylda menntun gegn því að þeir sækir hana innann raunsærra tímamarka. KFGH leggur jafnframt áherslu á að þjálfarar sækir sér dómaraþróf hjá Kraftlyftingasambandi Íslands að auki við hefðbundna þjálfaramenntun. Hver þjálfari skal hafa hæfilegt magn iðkenda í hefðbundinni þjálfun hverju sinni.

Þjálfararáð

Þjálfarar mynda saman þjálfararáð, formaður þess nefnist yfirþjálfari félagsins. Þjálfararáð fundar sjálfstætt eða á félagsfundum eins oft og þurfa þykir. Þar samræmir ráðið æfingakerfaval og vinnureglur. Þjálfararáð vinnur með stjórn að eflingu félagsins. Nýir þjálfarar sem ekki hafa mikla reynslu af íþróttinni eða sérmenntun í kraftþjálfun eru teknir inn í ráðið sem aðstoðarþjálfarar. Þjálfarar sem halda utan um skipulagðar æfingar skulu að jafnaði vera fullgildir þjálfarar en aðstoðarþjálfarar þeim til stuðnings.

Nafnalisti yfir þjálfara

Alexander Ingi Olsen, 19 ára, á nokkura ára feril í kraftlyftingum að baki, hann hefur lokið dómaraprófi hjá Kraftlyftingasambandi Íslands og almenna hluta þjálfarnáms hjá ÍSí stig 1 og 2. Alexander hefur verið þjálfari félagsins frá stofnun og svo forvera þess.

Tómas Dan, 18 ára, á stuttan feril í kraftlyftingum að baki, hann stundar íþróttfræðinám við Fjölbautarskóla Garðabæjar. Námið veitir sambærileg réttindi og þjálfaranámskeið ÍSí. Til stendur að senda Tómas í dómarapróf hjá Kraftlyftingasambandi Íslands við fyrsta tækifæri. Tómas hefur verið iðkandi og aðstoðarþjálfari frá stofnun félagsins.

Jón Sævar Brynjólfsson, 19 ára, á stuttan feril í kraftlyftingum að baki, Jón er í 1.stigs þjálfaranámi hjá ÍSí í sumar og til stendur að hann taki 2.stig og dómarapróf hjá Kraftlyftingasambandi Íslands við fyrsta tækifæri. Jón hefur verið iðkandi og aðstoðarþjálfari frá stofnun félagsins.

6. Félagsstarf

Félagsfundir og samskipti

Stjórn kallar saman félagsfundi eins oft og þurfa þykir. Að jafnaði skulu félagsfundir haldnir fyrsta sunnudag hvers mánaðar ef nægur áhugi er fyrir því. Helsti samskiptamiðill félagsins er Facebook en félagar geta skráð sig þar í Facebook hóp félagsins „Kraftlyftingafélag Garðabæjar – Heiðrún“. Allar helstu fréttir um starf og viðburði innan félagsins eru tilkynntar þar. Keppnishópur félagsins hefur eigin Facebook hóp þar sem félagar hans geta haft samskipti sín á milli.

Fjáraflanir

Félagið reynir að skipuleggja fjáraflanir eins oft og þurfa þykir eða þegar óskað er sérstaklega eftir aðstoð félagsins. Þá eru fjáraflanir einkum vinnuframlag þar sem félagið tekur að sér ákveðið verkefni svo sem gæslu á íþróttaleikjum eða samkomum. Fjári sem er safnað á vegum félagsins er fyrst og fremst ætlað til tækjakaupa í æfingaaðstöðu.

Myndir

Myndir af mótum má sækja á vef Kraftlyftingasambands Íslands, að auki við það heldur félagið eigið myndasafn á Facebook síðu þess.

7. Foreldrastarf

Á þessum tíma er ekki starfandi foreldraráð innan félagsins því eiginlegt barna og unglingastarf er ekki starfrækt á vegum félagsins. Ef félagið hefur eiginlegt barna og unglingastarf verður kappkostað við að koma á foreldraráði.

8. Fræðsla og forvarnir

Stefna og áætlun KFGH

Stjórn og þjálfarar KFGH skulu miðla upplýsingum og standa fyrir fræðslu félagsmanna og iðkenda um skaðsemi tóbaks, áfengi, fíkniefna og lyfjamisnotkunar.

Á félagsfundum er stundum haldinn stuttur fyrirlestur, ætlaður keppnishópi, eftir almenn félagsstörf, þar er farið yfir eitthvað ákveðið atriði tengt íþróttinni, heilsu eða mattaræði.

Á skipulögðum æfingum KFGH er sett algjört bann við tóbaksnotkun og þá sérstaklega munntóbaks, áfengis, fíkniefna eða ólöglegar lyfjaneyslu. Haldinn skal íþm. einn fyrirlestur á hverju ári um þessi efni.

Þjálfarar félagsins skulu vera fyrirmyndir hvað þetta varðar.

Sérstök áhersla er lögð á baráttu gegn lyfjamisnotkun, verði félagi uppvis um lyfjamisnotkun skal honum umsvifalaust vísað úr félaginu og viðeigandi ráðstafanir gerðar.

Agareglur og heilræði til iðkenda

- Mætið tímanlega og á allar æfingar, helst 5-10 mín áður en upphitun hefst og látið vita ef þið komist ekki.
- Borðið hollan mat og borðið nóg af honum, fylgist með líkamsþyngd og borðið í samræmi við breytingar á henni og þyngdarflokkaval.
- Borðið ekki rétt fyrir æfingu og drekkið mikið vatn, stillið sykurneyslu í lágmark.
- Fáíð nægan svefn og hvílið vel á milli æfinga, menn verða sterkir í hvíld en ekki á æfingum!
- Verið hæfilega klædd á æfingum og í fatnaði sem er teygjanlegur og skerðir ekki hreyfigetu. Ágætt er að vera í peysufatnaði í upphitun eða fyrri hluta æfingar.
- Verið jákvæð, dugleg og einbeitt. Því meira sem þú leggur þig fram því meiri framförum tekur þú.

- Gangið snyrtilega um íþróttamannvirki og tæki í æfingaaðstöðu. Eftir æfingu á skilyrðislaust að ganga frá öllum lóðum eftir sig og taka öll lóð af stöngum. Lóð sem skilin eru eftir á stöngum skemma þær.
- Hjálpið til við að ganga frá æfingaaðstöðu í lok dags.
- Deilið ekki undir neinum kringumstæðum við dómara, það skilar engu.
- Umgangist liðsmenn og andstæðinga af virðingu.
- Umgangist þjálfara, féлага og aðra iðkendur af virðingu.
- Sýnið háttvísi og verið félaginu til sóma hvar sem þið eruð.

9. Jafnréttismál

Félagið sinnir til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar. Bæði kyn hafa sömu réttaraðstöðu innan félagsins. Jafnframt kappkostar félagið við að fjölga stúlkum í félaginu en þær eru heldur fáar við skrif þessarar handbókar. Eins hafa einstaklingar af öllum þjóðfélagshópum sömu réttarstöðu innan félagsins.

10. Umhverfismál

Umhverfisstefna félagsins er eftirfarandi:

- Hvetja iðkendur til að sameinast í bíla eða nota umhverfisvænari ferðamáta.
- Fara varlega með magnesíum og önnur efni til að koma í veg fyrir aukna hreinsiefnanotkun.
- Fara vel með áhöld og búnað félagsins.
- Stilla sápu og sjampónotkun í hóf.
- Nýta rafræna miðla frekar en póst og pappír.
- Hvetja iðkendur til að nota frekar margnota umbúðir frekar en einnota undir drykki.
- Hvetja til endurnýtingar á æfinga-og keppnisfatnaði.

11. Lög KFGH

1. grein

Félagið heitir Kraftlyftingafélag Garðabæjar – Heiðrún. Starfssvæði félagsins er í Garðabæ

2. grein.

Tilgangur félagsins er að kenna og iðka kraftlyftingar, bæta aðstöðu til kraftþjálfunar í Garðabæ og gæta hagsmuna félagsmanna. Félagið leggur áherslu á að félagsmenn keppi eftir þeim reglum sem gilda hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands hverju sinni.

3. grein

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með því að skapa aðstöðu til iðkunar greinarinnar, auka fræðslu og kynningu á íþróttinni.

4. grein

Félagsmenn teljast allir þeir er hafa greitt félagsgjald og/eða æfingargjöld til Kraftlyftingafélags Garðabæjar – Heiðrún á síðustu 12 mánuðum. Félagsmaður sem gengur úr félaginu á enga kröfu á hendur því um endurgreiðslu á greiddum æfingargjöldum né eignarhluta í eignum félagsins.

5. grein

Stjórn félagsins er kjörin á aðalfundi. Stjórn skipa þrír menn; formaður, gjaldkeri (varaformaður) og ritari. Stjórnin er kosin á aðalfundi til eins árs í senn og skiptir með sér verkum. Allir félagsmenn eru kjörgengir við kosningu stjórnar.

6. grein

Aðalfundur fer með æðsta vald félagsins. Hann skal halda fyrir 1. október ár hvert og til hans boðað með minnst 14 daga fyrirvara. Boðað skal til aðalfundar bréflega, með tölvupósti eða á annan gjaldgengan hátt. Málefni sem félagar óska eftir að tekin verði fyrir á aðalfundinum skulu hafa borist stjórn minnst 7 dögum fyrir aðalfund. Aðalfundur kýs félaginu stjórn,

samþykkir reikninga og kýs einn skoðunarmann reikninga. Dagskrá fundarins skal vera:

- Skýrsla formanns
- Skýrsla gjaldkera og endurskoðaðir reikningar félagsins lagðir fram til samþykktar
- Umræða um skýrslu formanns og gjaldkera
- Kosning stjórnar og skoðunarmanns reikninga
- Lagabreytingar
- Önnur mál.

Aðeins félagsmenn mega vera þátttakendur í aðalfundi.

7.grein

Reikningstímabil félagsins er almanaksárið.

8. grein

Formaður er aðalforsvarsmaður félagsins. Hann kallar saman stjórnarfundi sem skulu haldnir eins oft og þurfa þykir og stjórnar þeim. Stjórn auglýsir félagsfundi og skipar fundarstjóra. Stjórnin skal gæta þess að lögum og reglum félagsins sé hlýtt og hafa vakandi áhuga fyrir öllu því sem verða má félaginu til heilla.

9. grein

Stjórn boðar til félagsfunda svo oft sem þurfa þykir. Stjórninni ber að boða til aukafundar ef minnst 1/3 félagsmanna óska þess skriflega og skal hann haldinn innan 14 daga. Dagskrá fundarins skal tilkynna í fundarboði. Meirihluti mættra félagsmanna ræður á löglega boðuðum félagsfundum.

10. grein.

Atkvæðagreiðsla um mál skal vera skrifleg ef einn fundarmanna óskar þess.

11. grein

Stjórn félagsins er heimilt að vísa hverjum þeim er brýtur gegn lögum félagsins eða gerist sekur um óþrúðmannlega framkomu, úr félaginu. Ákvörðun stjórnar skal lögð fyrir næsta aðalfund félagsins til staðfestingar.

12. grein

Félaginu verður ekki slitið nema 2/3 fundarmanna samþykki það á aðalfundi í löglegri atkvæðagreiðslu, enda hafi þess verið getið í fundarboði að fyrir lægi tillaga um félagsslit.

13. grein

Ef um eignir er að ræða við slit félagsins skal greiddar upp allar skuldir sem félagið hefur stofnað til og ef um umfram eignir er að ræða eftir greiðslu allra skulda skal stofnaður sjóður um þær eignir sem eftir eru. Sjóðnum og eignum verður ráðstafað eftir því sem best verður á kosið til eflingar kraftþjálfunar í Garðabæ.

14. grein

Lögum þessum verður ekki breytt nema með 2/3 hlutum greiddra atkvæða á aðalfundi. Skulu tillögur um lagabreytingar hafa borist stjórn félagsins eigi síðar en 7 dögum (viku) fyrir aðalfund.

Lög þessi voru samþykkt á stofnfundi félagsins 30.1.2011 og hafa hlotið samþykki laganeftardar ÍSÍ.

Handbók þessi var síðast uppfærð 29.11.2011.