

Fyrirmyndafélag ÍSÍ
Handbók



Efnisyfirlit

1.	Skipulag félags.....	4
1.1.	Stjórn, starfsmenn og sjálboðaliðar félags.....	4
1.2.	Skipurit	4
1.3.	Markmiðasetning.....	5
1.3.1	Íþróttaleg markmið	5
1.3.2.	Félagsleg markmið.....	5
1.3.3.	Uppeldisleg markmið	5
1.4.	Ungt fólk.....	5
1.5.	Siðareglur.....	5
1.6.	Persónuverndarstefna	5
1.7.	Lög	6
2.	Umgjörð þjálfunar og keppni.....	6
2.1.	Kennsluskrá.....	6
2.1.1.	Þjálfun barna 3-6 ára	6
2.1.2.	Þjálfun barna 7-9 ára	6
2.1.3.	Þjálfun barna 10-12 ára.....	6
2.1.4.	Þjálfun unglunga 13-15 ára	6
2.1.5.	Þjálfun fullorðinna	7
3.	Fjármálastjórn.....	7
3.1.	Laun þjálfara.....	7
3.2.	Skriflegur ráðningasamningur.....	7
3.3.	Fjárhagsáætlun	7
3.4.	Ársreikningur.....	7
4.	Þjálfarar	7
4.1.	Menntun þjálfara	7
4.2.	Aðstoðarþjálfarar.....	7
4.3.	Samstarfsfundir þjálfara.....	8
5.	Félagsstarf.....	8
5.1.	Áætlun um félagsstarf	8
6.	Foreldrastarf	8
6.1.	Verksvið foreldraráðs	8

7.	Fræðsla og forvarnir.....	9
	Stefna í fræðslu og forvörnum	9
7.1.	Vímuvarnir	9
7.2.	Hollir lífshættir	10
7.3.	Vínátta, virðing og samskipti.....	10
7.4.	Einelti	10
7.5.	Kynferðislegt ofbeldi	11
8.	Jafnréttismál	11
8.1.	Kynjahlutfall.....	11
9.	Umhverfismál	11
9.1.	Stefnumótun í umhverfismálum	11
	Viðaukar	12
	Viðauki I: Stjórn, þjálfarar og foreldraráð	12
	Viðauki II: Siðareglur félags	13
	Viðauki III. Persónuverndarstefna.....	14
	Viðhengi IV. Lög félagsins	15
	Viðhengi V: Stefnuyfirlýsing	16
	Viðhengi VI: Fjárhagsáætlun	17
	Viðhengi VII: Ársreikningur síðasta árs	18
	Viðhengi VIII: Jafnréttisáætlun	25

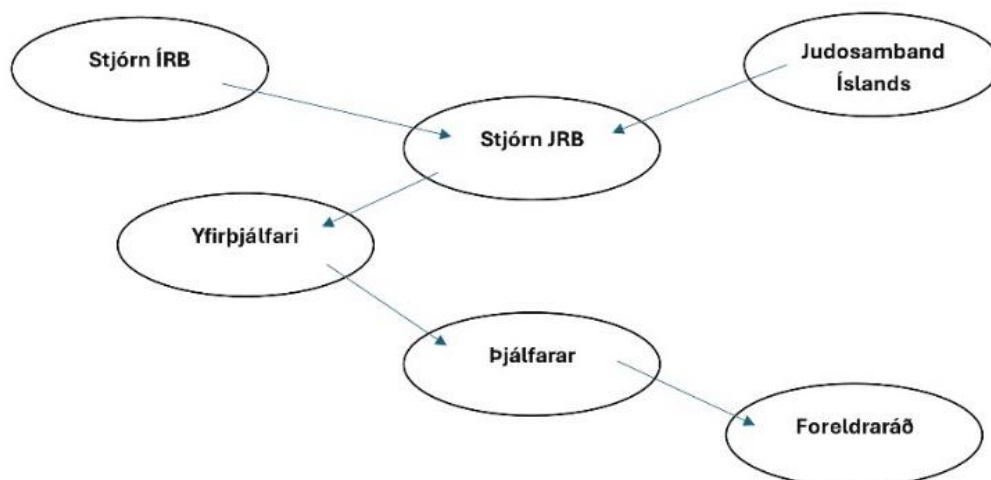
1. Skipulag félags

Judofélag Reykjanesbæjar var stofnað 28. apríl 2021. Varnarþing er í Reykjanesbæ. Judofélag Reykjanesbæjar er innan vébanda Íþróttabandalags Reykjanesbæjar og Judosambands Íslands.

1.1. Stjórn, starfsmenn og sjálboðaliðar félags

Stjórn félagsins skipa: Formaður, fjórir aðalmenn og tveir varamenn sem kosnir eru á aðalfundi félagsins, sem haldinn er ár hvert. Í félaginu eru þjálfarar og aðstoðaðþjálfarar ásamt virku foreldraráði (Sjá viðauka I).

1.2. Skipurit



1.3. Markmiðasetning

Markmið félagsins er að iðkendur læri grunnfærni í judo á sínum hraða. Undirbúa þá sem vilja keppa í íþróttagreininni að ná langt og hvetja og styðja við þá sem ekki vilja keppa. Kenna iðkendum að tileinka sér virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og skapa öruggt og traust umhverfi. Passa upp á að öllum líði vel finnist þeir velkomnir í félagið. Aðalmarkmiðið er að stuðla að vellíðan iðkenda og þeirra sem starfa innan félagsins.

1.3.1 Íþróttaleg markmið

Stuðla að heilbriði einstaklinga hvort sem um er að ræða keppnisfólk eða ekki. Stuðla að góðu umhverfi og hvatningu til iðkenda. Gefa iðkendum sem stefna hátt í íþróttagreininni tækifæri og aðstoð til að komast lengra í sinni íþróttagrein. Gefa öllum iðkendum tækifæri á hollri og heilbrigðri fræðslu með það að markmiði að stuðla að heilbrigði einstaklinga hvort sem er andlega eða líkamlega.

1.3.2. Félagsleg markmið

Kenna iðkendum að vera hluti af heild og bera virðingu fyrir öðrum. Að bjóða alla velkomna þar sem judo er fyrir alla. Auka þátttöku yngri iðkenda í starfi deildarinnar og stuðla að umhverfi þar sem öllum líður vel.

1.3.3. Uppeldisleg markmið

Uppeldisleg markmið félagsins er að auka áhuga yngri iðkenda á íþróttinni og stuðla þar með snemma að hollri hreyfingu og heilbrigðum lífstíl. Efla unga iðkendur og koma til móts við þeirra þarfir til að þau geti stundað greinina lengur og sporna við brotfalli þeirra.

1.4. Ungt fólk

Félagið hvetur ungt fólk til láta rödd sína heyrast varðandi hugmyndir um uppbyggingu félagsins og er áheyrnarfulltrúi í stjórn sem er yngri en 25 ára.

1.5. Siðareglur

Judofélag Reykjanesbæjar byggir siðareglur sínar á siðareglum Íþróttá-og ólympíusamband Íslands (Viðauki II).

1.6. Persónuverndarstefna

Judofélag Reykjanesbæjar leggur mikla áherslu á að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem félagið ber ábyrgð á. Meðferð persónuupplýsinga fer samkvæmt gildandi lögum um persónuvernd eins og þau eru á hverjum tíma (sjá viðauka III).

1.7. Lög

Sjá viðhengi IV.

2. Umgjörð þjálfunar og keppni

Judofélag Reykjanesbæjar starfar í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglinga (Sjá viðhengi V).

Stefna JRB er að allir fái kennslu við hæfi og stuðst er við einkunnarorðin *judo er fyrir alla*. Með þessum orðum er stuðlað að því að þeir sem ekki hafa hug á að keppa og vera afreksíþróttafólk geti stundað greinina á sínum forsendum. Kennslan er á hraða hvers og eins og markmiðið er að stuðla að hollri hreyfingu og ánægju með því að skapa öruggt og gott umhverfi.

2.1. Kennsluskrá

Í kennsluskrá félagsins er að finna markmið með þjálfun og keppni iðkenda.

2.1.1. Þjálfun barna 3-6 ára

Markmið með þjálfun barna á aldrinum 3-6 ára byggir aðallega á auka hreyfiþroska með leikjum sem stuðla að hollri hreyfingu. Þau læra virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Börnin læra að vinna saman í hóp. Þau læra *Ukemi* sem er grunntækni í judo þar sem iðkandi lærir að detta án þess að meiða sig. Engin keppni er í þessum aldurshóp en viðurkenning er veitt fyrir þátttöku.

2.1.2. Þjálfun barna 7-9 ára

Markmið með þjálfun barna 7-9 ára byggir á að læra virðingu fyrir hvert öðru, stuðla að hollri hreyfingu og læri grunnfærni í að detta og beita líkamanum rétt. Kennslan fer að miklu leyti fram í gegnum leiki sem byggja meðalannars á snerpu. Þau læra að binda judobelti og fyrstu skrefin í grunnjudo. Þau fá tækifæri að keppa þar sem allir fá þátttökuverðlaun.

2.1.3. Þjálfun barna 10-12 ára

Þjálfun barna 10-12 ára byggja á fyrstu skrefum í judo. Þau læra grunnköst og færni til að beita þeim á því stigi sem þau eru. Þau læra virðingu og samheldni. Markmiðið er að auka þol, kraft og liðleika. Þau fá tækifæri til að keppa og er stuðlað að því að þau hafi gaman af því að keppa og að árangur á mótum segir ekki allt.

2.1.4. Þjálfun unglinga 13-15 ára

Markmiðið er að auka kraft, snerpu og þol. Þjálfun unglinga 13-15 ára byggja á að bæta grunninn sinn enn meira. Þau læra flóknari köst og hvernig líkamanum er beitt. Þau læra sjálfsvörn og öðlast færni í að keppa. Þau læra framkomu á mótum og virðingu fyrir andstæðingum.

2.1.5. Þjálfun fullorðinna

Þjálfun fullorðinna fer eftir getu og hversu lengi þau hafa æft. Byrjendur læra grunnfærni í judo, eins og til dæmis hvernig á að detta og binda belti. Þjálfun er einstaklingsmiðuð eftir færni einstaklingsins. Þeim gefst kostur á að keppa á mótum hérlandis og erlendis.

3. Fjármálastjórn

3.1. Laun þjálfara

Laun þjálfara hjá félaginu eru samræmd og fara eftir reynslu og menntun. Stjórn félagsins semur um laun við þjálfara og er samningur að jafnaði 6-12 mánuðir.

3.2. Skriflegur ráðningasamningur

Þjálfarar sem starfa hjá félaginu fá skriflegan ráðningasamning sem samþykktur er af stjórn félagsins og er venjulega frá 6 mánuðum til eins árs í senn.

3.3. Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlun er að finna í viðhengi VI.

3.4. Ársreikningur

Ársreikningur fyrir árið 2023 er að finna í viðhengi VII.

4. Þjálfarar

Mikið er lagt upp úr menntun þjálfara hjá félaginu. Þjálfarar eru hvattir til endurmentunar á sínu sviði og allir þjálfara hafa hlotið kennslu í skyndihjálp. Hlutverk þjálfara er að standa fyrir æfingum og kenna samkvæmt námsskrá. Þjálfarar sjá um að velja iðkendur á mót og æfingabúðir og annast þá á meðan.

4.1. Menntun þjálfara

Þjálfarar félagsins eru með menntun frá ÍSÍ eða sambærilega menntun. Markmið félagsins er að allir þjálfarar hafi lokið námi á international sviði hjá International judo federation (IJF). Báðir aðalþjálfarar deildarinnar hafa nú þegar lokið þeirri menntun.

4.2. Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar í félaginu aðstoða við þjálfun þegar þörf er á. Markmið félagsins er að búa til fleiri þjálfara og eru aðstoðarþjálfarar undir handleiðslu yfirþjálfara sem er með menntun á sviðinu.

4.3. Samstarfsfundir þjálfara

Samstarfsfundir þjálfara fara fram einu sinni mánuði eða eftir þörfum. Yfirþjálfari sér um boðun á fundina og upplýsir stjórn um niðurstöðu fundar.

5. Félagsstarf

Félagsstarf er mikilvægur liður í íþróttastarfi og stuðlar að vinskapi. Markmið Judofélags Reykjanesbæjar er meðal annars að stuðla að öruggu umhverfi þar sem þátttakendum líður vel og geta leitað til félagsins með vandamál sem upp kunna að koma upp. Reynt er að stuðla að tengingu milli þátttakenda með því að halda viðburði utan hefbundinna æfinga. Á hverri önn eru 2-3 iðkendur valdir til að koma með hugmyndir og skipuleggja viðburði á vegum félagsins í samstarfi við foreldraráð og stjórn félagsins.

5.1. Áætlun um félagsstarf

Félagsstarf er mikilvægur liður í íþróttastarfi. Markmiðið er að efla samheldni og vinskapi meðal iðkenda. Markmið félagsins er að hafa að lágmarki einn viðburð á mánuði yfir vetrartímann.

Viðburðir haust 2024	
September	Pítsaveisla
Október	Sleepover
Nóvember	Hittingur og leikir
Desember	Skotboltakeppni og lokahóf

6. Foreldrastarf

Foreldrastarf samanstendur af 3-5 foreldrum/forráðamönnum og reynt er að hvetja til þess að þeir komi úr öllum hópum. Það er að segja að það sé að minnstakosti einn foreldri úr hverjum aldurshópi. Formaður foreldrarráðs þarf að vera í góðu sambandi við stjórn félagsins og er boðaður á fundi eftir þörfum.

6.1. Verksvið foreldrarráðs

- Að tala fyrir iðkendur og standa vörð um hagsmuni þeirra
- Að efla samstarf
- Sjá um viðburði í samráði við stjórn félagsins
- Að hvetja til þátttöku í starfi
- Að aðstoða við viðburði félagsins

- Hjálpa til við öflum styrkja fyrir iðkendur
- Aðstoða við skipulagningu móta og keppnisferða

7. Fræðsla og forvarnir

Stefna í fræðslu og forvörnum

Fræðsla og forvarnir eru mikilvægar í öllu íþróttastarfi. Judofélag Reykjanesbæjar leggur mikla áherslu á fræðslu til iðkenda og sinnir forvarnarstarfi. Það að vera fyrirmynd fyrir aðra er mikilvægur þáttur. Félagið hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

7.1. Vímuvarnir

Forvarnagildi gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis. Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara aldrei saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og geta skaðað heilsu þeirra. Þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og í verki, félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum sínum. Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnarstefnu til að fylgja eftir. Í húsnaði félagsins er öll neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna stranglega bönnuð. Einnig er félagið andvíggt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, fjölskyldumót og keppnir á vegum félagsins. Félagið mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 20 ára aldri. Þá verða foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum. Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins skulu miðast við að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins. Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímu-efnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda. Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi

samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglinga. Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi. Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuefnum og leggja áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks. Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuefnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

7.2. Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði, neyta reglulegra máltíða auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en full-orðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast. Þjálfarar munu veita góða grunnþjálfun til að koma í veg fyrir meiðsl. Mataræði verður kynnt fyrir meðlimum félagsins með það að markmiði að stuðla að heilbrigði og hvetja til hollari lífstíls með góðu og næringaríku mataræði.

7.3. Vinátta, virðing og samskipti

Hjá Judofélagi Reykjanesbæjar skiptir virðing miklu máli enda byggir judoíþróttin á virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Mikið er lagt upp úr vinskapi og að allir eigi góð samskipti.

7.4. Einelti

Einelti er ekki liðið í félaginu og ef slíkt gerist þarf að leita til Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs ef einhver vafi leikur á um það hvernig bregðast skuli við. Stuðst verður við Viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs (sjá á isi.is). Ef ekki er hægt að leysa mál innan félags verður alltaf leitað aðstoðar. Þjálfarar munu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni mun þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar og fylgja sínum hóp til búningsklefa og vera til staðar meðan iðkendur hafa fataskipti ef því verður við komið. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum sam-skiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

7.5. Kynferðislegt ofbeldi

Ef upp kemur ásökun um kynferðislegt ofbeldi verður tafarlaust leitað til Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs og aðstoð fengin. Félagið vil sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því ef upp kemur. Rétt er að geta þess að kynferðislegt ofbeldi er lögreglumál og slíkum málum skal umsvifalaust vísað þangað, þau á ekki að leysa innan félagsins.

8. Jafnréttismál

Allir eru hvattir til iðkunar í félaginu óháð kyni, kynþætti eða annarri stöðu. Jafnréttisáætlun er að finna í viðauka VIII.

8.1. Kynjahlutfall

Í félaginu er meirihluti iðkenda karlkyns en hlutur kvenna í Judofélagi Reykjanesbæjar er hærri en í öðrum judofélögum á landinu. Konur í félaginu eru um 40% iðkenda. Konur eru í meirihluta í stjórn félagsins.

9. Umhverfismál

9.1. Stefnumótun í umhverfismálum

Judofélag Reykjanesbæjar reynir eftir bestu getu að stuðla að betra umhverfi. Á æfingum eru iðkendur hvattir til að koma með fjölnota vatnsbrúsa. Flokkunartunnur fyrir rusl er einnig til staðar í æfingaaðstöðu félagsins. Foreldrar eru hvattir til að skiptast á að skutla á æfingar og sækja.

Viðaukar

Viðauki I: Stjórn, þjálfarar og foreldraráð

Stjórn, þjálfarar og foreldraráð

Stjórn 2024-2025

Formaður: Árni Björn Ólafsson

Varaformaður: Erla Björk Sigurðardóttir

Gjaldkeri: Guðrún Ásta Gunnarsdóttir

Meðstjórnandi: Karen Rúnarsdóttir

Meðstjórnandi: Kristín Ingibjargardóttir

Varamaður: Þórir Snær Guðjónsson

Varamaður: Bjartmar Hallgrímsson

Áheyrnarfulltrúi ungs fólks: Þórdís Steinþórsdóttir

Foreldraráð

Halldóra Katrín Guðnadóttir

Katrín Magnúsdóttir

Arndís Pálsdóttir

Jóhannes Fric Gunnlaugsson

Þjálfarar

Georgios Bountakis

Daníel Dagur Árnason

Katrín Ösp Magnúsdóttir

Aðstoðaðþjálfarar

Einar Sveinn Jónsson

Þórdís Steinþórsdóttir

Viðauki II: Siðareglur félags

Siðareglur Judofélags Reykjanesbæjar

1. Komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
2. Leitastu við að eiga góð samskipti við alla sem starfað er með eða fyrir.
3. Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.
4. Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.
5. Gættu jafnræðis og varastu að misbjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu á öllum sviðum samfélagsins.
6. Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happdrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.
7. Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.

Samþykkt af stjórn í mars 2023

Viðauki III. Persónuverndarstefna

Persónuverndarstefna judofélags Reykjanesbæjar

Almennt:

Judofélag Reykjanesbæjar, kt.690421-1190, Reykjanesbæ, hefur einsett sér að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem félagið ber ábyrgð á og meðhöndlar í starfsemi sinni. Judofélag Reykjanesbæjar leggur mikla áherslu á að tryggja áreiðanleika og öryggi persónuupplýsinga sem félagið ber ábyrgð á. Meðferð persónuupplýsinga fer samkvæmt gildandi lögum um persónuvernd eins og þau eru á hverjum tíma.

Hvaða upplýsingum er safnað:

- Grunnupplýsingar: Nafn, kennitala, heimilisfang, símanúmer, netfang, og/eða aðrar grunnupplýsingar.
- Samskiptaupplýsingar: Upplýsingar um samskipti þín við félagið t.d. skriflegar upplýsingar um samskipti í tölvupósti eða bréfum.
- Umsóknir um starf, styrki og annað.
- Árangur á mótum.

Tilgangur vinnslu persónuupplýsinga

Persónuupplýsingar eru notaðar í þeim tilgangi að halda utan um starf félagsins með tölulegum hætti og til að hægt sé að hafa samband við iðkendur og aðra inna félagsins ef þurfa þykir.

Félagið safnar eingöngu þeim upplýsingum sem nauðsyn þykja hverju sinni og nýtir þau eingöngu í þeim tilgangi sem þeirra var aflað.

Miðlun

Judofélag Reykjanesbæjar kann að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila. Til dæmis þjónustuaðila ef þurfa þykir. Einnig vegna styrkja til t.d Íþróttabandalags Reykjanesbæjar og ÍSÍ. Geymsla gagna fer ekki lengur fram en þurfa þykir.

Réttindi einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um sín persónugögn eins og persónuverndarlög segja til um. Einnig geta einstaklingar óskað eftir að gögn og upplýsingar séu ekki notuð.

Stefnan nær yfir allar persónuupplýsingar sem félagið hefur aðgang að og var samþykkt á aðalfundi félagsins 2024.

Viðhengi IV. Lög félagsins

Lög Judofélags Reykjanesbæjar

1. Félagið heitir Judofélag Reykjanesbæjar og er skammstafað JRB. Heimili þess og varnarþing er í Reykjanesbæ. Félagið er stofnað til að iðka judo og markmiðið er að gera iðkendum kleift að keppa á judomótum og komast áfram í sinni íþróttagrein.
2. Málefnum félagsins stjórna: Aðalfundur og stjórn félagsins.
3. Aðalfundur fer með æðsta vald í félaginu og skal halda aðalfund á tímabilinu 1. mars-31 mars ár hvert. Boða skal til fundarins með minnst tveggja vikna fyrirvara. Félagsmenn og stjórn félagsins hafa eitt atkvæði á fundum félagsins. Eingöngu stjórn og félagsmenn hafa umræðu- og atkvæðarétt á aðalfundi. Til þess að gerast félagsmaður þarf að sækja um hjá stjórn félagsins og gefur félagið sér viku til að samþykkja félagsmenn. Félagsaðild er háð félagsgjaldi og ákvarðast af stjórn félagsins. Boðunarfrestur félagsfundar má vera með viku fyrirvara. Lagabreytingar má aðeins gera á aðalfundi. Tillögur að lagabreytingum skulu berast stjórn minnst einni viku fyrir fund.
4. Dagskrá aðalfundar skal vera eftirfarandi: 1. Setning fundar. 2. Kosnir fastir starfsmenn fundar. 3. Fráfarandi stjórn flytur starfsskýrslu. 4. Gjaldkeri leggur fram skoðaða reikninga. 5. umræður um skýrslu stjórnar og reikninga og afgreiðsla reikninga. 6. Tillögur að lagabreytingum. 7. Aðrar tillögur. 8. Kosning stjórnar og skoðenda reikninga. 9. Önnur mál. 10. Fundarslit.
5. Stjórn félagsins skipa fimm menn: Formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnandi. Formaður er kosinn sérstaklega en hinir í einu lagi og skiptir stjórnin verkum meðal þeirra. Stjórnarmenn skulu kosnir til tveggja ára í senn. Formaður og tveir stjórnarmenn á oddatöluári en hinir 2 árin á milli. Einnig skal kjósa 2 menn til vara til eins árs í senn. Hlutverk stjórnar er að vinna að markmiðum félagsins og framkvæma samþykktir funda.
6. Framboð til formanns og aðalstjórnar skal berast í tölvupósti til félagsins eigi síðar en 7 dögum fyrir auglýstan aðalfund félagsins. Komi fleiri en eitt framboð þá skal kosið á milli þeirra sem hafa gefið kost á sér.
7. Tillögu um að leggja félagið niður má einungis gera á lögmætum aðalfundi og þurfa 2/3 hluta félagsmanna að samþykkja. 7. Lögum félagsins má einungis breyta á aðalfundi og þá með 2/3 hluta atkvæða viðstaddra. Koma þarf fram í boðun fundarins að fjalla eigi um slit á félaginu.

Lög fyrst samþykkt á stofnfundi 28.apríl 2021

Lög samþykkt með breytingum 09. maí 2023

Viðhengi V: Stefnufirlýsing

Stefnulýsing

Við í Judofélagi Reykjanesbæjar samþykkjum að starfa í samræmi við stefnufirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Stjórn, starfmenn og sjálfboðaliðar félagsins hafa samþykkt að starfa eftir stefnunni. Stefnan var kynnt á stjórnarfundum félagsins í júní 2023.

FH stjórnar

KI EBS (De)
RR GHB

Viðhengi VI: Fjárhagsáætlun

Fjárhagsáætlun 2025 JRB	
Rekstrategjur	
Styrkir RNB	780,000
Aðrir styrkir	800,000
Æfingargjöld	2,700,000
Rekstrargjöld	
Þjálfaralaun	-2,500,000
Ferðastyrkir	-900,000
Fatnaður	-150,000
Verðlaun	-80,000
Annar kostnaður	-600,000
Hagnaður 2025	50000

Viðhengi VII: Ársreikningur síðasta árs

Áritun

Til stjórnar Judofélags Reykjanesbæjar.

Ársreikning þennan fyrir árið 2023 hef ég samið fyrir Judofélag Reykjanesbæjar.

Hann er byggður á bókhaldi félagsins og öðrum upplýsingum. Ársreikningurinn hefur að geyma: rekstrarreikning, efnahagsreikning 31.12.2023, sjóðsstreymi ásamt sundurliðunum og skýrslu stjórnar.

Ársreikningurinn er lagður fram af stjórnendum félagsins og er á ábyrgð þeirra í samræmi við lög og reglur.

Framsetning ársreikningsins er í samræmi við lög og góða reikningsskilavenju og allar upplýsingar sem mér eru kunnugar og skipta máli koma þar fram.

7. mars 2024

Guðrún Ásta Gunnarsdóttir

Guðrún Ásta Gunnarsdóttir

Skýrsla og áritun stjórnar

Að áliti stjórnar Judofélags Reykjanesbæjar koma fram í ársreikningum þessum allar upplýsingar, sem nauðsynlegar eru til að skoða stöðu félagsins á árinu 2022, rekstrarárangri á árinu og fjárhagslegri þróun á árinu. Hagnaður á starfsemi félagsins var 78868 kr.

Stjórn Judofélags Reykjanesbæjar staðfesti hér með ársreikning félagsins fyrir árið 2023 með undirritun sinni.

Þóroddur Ólafsson 150480-3539.

ERLA SILVURDARDÓTTIR 141764-5244

Guðrún Ásta Gunnarsd. 140286-3469

Árman Þinnarsdóttir 201082-5799

Reykjanesbær 7.mars 2024

Sundurliðun

	2023	2022
1. Styrkir		
Styrkir vegna ferða	0 kr	0 kr
Styrkir til iðkenda	0 kr	0 kr
Aðrir styrkir	885.000 kr	910.000 kr
Styrkir alls	885.000 kr	910.000 kr
2. Aðrar tekjur		
Æfingagjöld	30.000 kr	430.500 kr
Hvatagreiðslur	60.000 kr	340.000 kr
Aðrar tekjur	6.990 kr	0 kr
Tekjur alls	96.990 kr	770.500 kr
3. Annar rekstrarkostnaður		
Húsnæðiskotnaður:		
Húsaleiga	0 kr	0 kr
Fatnaður	243.970 kr	64.435 kr
Verðlaunargripir	56.792 kr	7.200 kr
Annar kostnaður	34.180 kr	2.739 kr
Annar rekstrarkostnaður alls	334.942 kr	74.374 kr
4. Önnur gjöld		
Þjálfaralaun	324.000 kr	342.300 kr
Árgjald	4.130 kr	11.510 kr
Styrkir	221.096 kr	112.000 kr
Keppnis/gráðugjöld	34.000 kr	3.000 kr
Önnur gjöld alls	583.226 kr	468.810 kr
5. Vaktatekjur og verðbætur		
Vaktatekjur	19.290 kr	1.068 kr
Vaktatekjur og verðbætur alls	19.290 kr	1.068 kr
6. Vaxtargjöld		
Fjármagnstekjuskattur	4.244 kr	235 kr
Bankakostnaður	0 kr	0 kr
Dráttavextir	0 kr	0 kr
Vaxtargjöld, verðbætur og gengismunur alls	4.244 kr	235 kr
7. Handbært fé		
Bankabók	1.217.017 kr	1.138.149 kr
Handbært fé alls	1.217.017 kr	1.138.149 kr






Rekstrarreikningur			
	Skýring	2023	2022
Rekstartekjur:			
Styrkir	1	885.000 kr	910.000 kr
Aðrar tekjur	2	96.990 kr	770.500 kr
	Rekstartekjur alls	981.990 kr	1.680.500 kr
Rekstargjöld:			
Annar rekstarkostnaður	3	334.942 kr	74.374 kr
Önnur gjöld	4	583.226 kr	468.810 kr
	Rekstargjöld alls	918.168 kr	543.184 kr
Hagnaður/tap án fjármagnsliða		63.822 kr	1.137.316 kr
Fjármagnstekjur og fjármagnsgjöld			
Vaxtatekjur	5	19.290 kr	1.068 kr
Vaxtagjöld	6	4.244 kr	235 kr
		15.046 kr	833 kr
Hagnaður/tap af reglulegri starfsemi		78.868 kr	1.138.149 kr
Hagnaður/tap ársins		78.868 kr	1.138.149 kr

(A5)

EBS
KK

Gill

PR 31.12.2023

	2023	2022
Skuldir og eigið fé		
Eigið fé:		
Óráðstafað eigið fé	1.138.149 kr	0
Hagnaður/tap ársins	78.868 kr	1.138.149 kr
Eigið fé alls	1.217.017 kr	1.138.149 kr
Skammtímaskuldir:		
Ógreiddir reikningar	0 kr	0 kr
Skammtímaskuldir alls	0 kr	0 kr
 Skuldir og eigið fé samtals	 1.217.017 kr	 1.138.149 kr

 EBS KK
Lath

Efnahagsreikningur

	2023	2022
Eignir		
Veltufjármunir:		
Handbært fé	1.217.017 kr	1.138.149 kr
Eignir samtals	1.217.017 kr	1.138.149 kr



EBS 
LHG

Sjóðsstreymi

	2023	2022
Hagnaður/tap ársins	78.868 kr	1.138.149 kr

Rekstarliðir sem ekki hafa áhrif á fjárstreymi:

Afskriftir		0 kr
Verðhækkun langtímalána		0 kr
Veltufé frá rekstri	78.868 kr	1.138.149 kr

Breytingar á rekstartengdum eignum og skuldum:

Viðskiptakröfur, (hækkun) lækkun		0 kr
Skammtímaskuldir, hækkun(lækkun)		0 kr

Handbært fé frá rekstri		1.138.149 kr
-------------------------	--	--------------

Handbært fé frá rekstri	78.868 kr	1.138.149 kr
Handbært fé í upphafi árs	1.138.149 kr	0 kr
Handbært fé í lok árs	1.217.017 kr	1.138.149 kr

AD

EDS

AK

CoAb

Viðhengi VIII: Jafnréttisáætlun

JAFNRÉTTISÁÆTLUN FYRIR ÍPRÓTTAFÉLÖG

Jafnréttisáætlun **íþróttafélagsins** byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

ÍÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Bæði kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma. Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri. Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum. Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum. Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns. Leiðrétt kynbundinn mun ef er.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Verðlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg. Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni Leiðrétt kynbundinn mun ef er. Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni. Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn félagsins.	Árlega

ÞJÁLFARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.	Stjórn eða framkvæmdastjóri.	Árlega
Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns. Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		

JAFNRÉTTISÁÆTLUN FYRIR ÍPRÓTTAFÉLÖG

NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn félagsins.	Árlega
Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.	Stjórn félagsins.	
	Leiðrétt kynbundinn mun ef er.		

EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn	Árlega
Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		Fjórða hvert ár

Samþykkt í stjórn

Áron B. Sigurðsson

ERLA B. SIGURDARD.

Guðrún Ágja Gunnarsdóttir

Árnen Rúnar