



Handbók Sundfélags Hafnarfjarðar

Fyrirmyndarfélag ÍSí

1 Inngangur

Þessi handbók er gerð fyrir alla þá sem koma að starfi félagsins. Hún er upplýsingabók og segir frá starfi, skipulagi, stefnu og markmiðum félagsins. Iðkendur, foreldrar og forráðamenn barna og unglinga geta hér leitað sér upplýsinga í handbókinni um félagið, starfsemi þess og stefnur. Handbókin er ekki síður ætluð fyrir stjórnarfólk, þjálfara og í raun allt starfsfólk í ráðum og nefndum eða alla þá aðila sem með einum eða öðrum hætti koma að starfsemi þess. Allar þær upplýsingar sem eru í handbókinni og vitneskja fyrrgreindra aðila um þær auka líkur á því að allir stefni í sömu átt.

Saga félagsins

Sundfélag Hafnarfjarðar var stofnað 19. júní 1945, tveimur árum eftir að sundlaugin við Krosseyrarmalir var tekin í notkun. Gísli Sigurðsson lögregluþjónn var fyrsti formaður félagsins. Guðjón Sigurðsson var fyrsti þjálfari félagsins og var starfsemin blómleg til að byrja með en dalaði svo nokkrum árum síðar. Það var svo um haustið 1950 sem Yngvi Rafn Baldursson og Guðjón Sigurðsson rifu félagið upp og var farið að æfa í Sundhöllinni í Reykjavík. Þegar lokið var við að byggja yfir lauginu í Hafnarfirði, sem eftir það hét Sundhöll Hafnarfjarðar, fékk félagið fasta æfingátíma í lauginni og hafa verið sundæfingar á vegum félagsins síðan.

Suðurbæjarlaug var opnuð árið 1989 og urðu þá straumhvörf í starfsemi félagsins. Þá bæði fjölgaði æfingátímum og aðstaðan breyttist til muna. Árangurinn lét ekki á sér standa og komst Sundfélag Hafnarfjarðar í fremstu röð sundfélaga á landinu.

Stærsta breytingin í starfsemi félagsins verður þó að teljast flutningurinn í Ásvallalaug árið 2008. Er óhætt að fullyrða að þar sé aðstaða sem er langtum betri en nokkurt annað sundfélag á landinu hefur aðgang að. Þessi mikla breyting hefur gert það að verkum að starfsemi félagsins er fjölbreyttari en nokkru sinni áður.

Fyrst ber að nefna garpasundið en garpar eru allir sundmenn sem eru 25 ára og eldri. SH garparnir eru margfaldir Íslandsmeistarar enda einn af stærri garpahópum landsins sem æfir með SH. Æfingar eru tvisvar í viku og eru allir velkomnir.

Haustið 2009 var ákveðið að setja upp æfingar fyrir sundknattleik eða póló og hefur góður hópur fyrrum sundmanna sótt þær æfingar. Fyrsta Íslandsmótið í sundknattleik var haldið vorið 2010 og voru þá tvö lið sem kepptu, auk gesta frá Hollandi. Póló er ein erfiðasta íþrótt sem hægt er að finna sér og er mikil áskorun að ná árangri þar.

Þríprautardeildin, 3SH var stofnuð sumarið 2010 og stendur hún fyrir nokkrum þríprautarkeppnum á ári.

Sundfélag Hafnarfjarðar er í dag eitt stærsta, öflugasta og sigursælasta sundfélag á Íslandi. Félagið er með starfsemi í öllum þremur sundlaugum Hafnarfjarðar. SH á fjölmarga sundmenn sem keppa með landsliði Íslands í sundi, unglingslandslíðinu eða eru í framtíðarhópi SSÍ.

SH hefur átt fulltrúa á Ólympíuleikunum árin 1976 og 1988 sem og sundmenn óslitið frá árinu 1996 til ársins 2024, eða átta Ólympíuleika í röð, sem segja má að sé einstakt afrek hjá félagi á Íslandi þó víðar væri leitað. Þá hefur SH einnig átt fulltrúa á Ólympíuleikum fatlaðra árin 1992, 1996, 2012, 2020 og 2024.

2 Efnisyfirlit

1	Inngangur	1
2	Efnisyfirlit	3
3	Skipulag félagsins	5
3.1	Stefna og markmið félagsins	5
3.1.1	Meginstefna	5
3.1.2	Íþróttaleg stefna	5
3.1.3	Félagsleg stefna	6
3.1.4	Fjármálaleg stefna.....	6
3.2	Skipurit.....	7
3.3	Skipun stjórnar – hlutverk lykilmanna.....	7
3.3.1	Fulltrúi sundmanna	7
3.3.2	Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna	8
3.3.3	Foreldrafélag.....	10
4	Umgjörð þjálfunar og keppni	10
4.1	Andi stefnunnar	10
4.2	Kennslu- og æfingaskrá.....	11
4.2.1	Sundskóli SH 0 (Andarungarnir 1, Andarungarnir 2)	11
4.2.2	Sundskóli SH 1 (Straumendurnar, Pysjurnar, Stokkendurnar)	11
4.2.3	Sundskóli SH 2 (Flórigoðarnir, Svanirnir, Lundarnir)	11
4.2.4	Sundskóli SH 3 (Krabbar, Gullfiskar, Sædrekar, Fiðrildafiskar, Trúðfiskar)	11
4.2.5	Sundskóli SH 4 (Kópar, Mörgæsir, Otrar, Flugfiskar)	12
4.2.6	Sundskóli SH 5 (Selir, Kolkrabbar, Krossfiskar)	12
4.2.7	Háhyrningar	12
4.2.8	Höfrungar	12
4.2.9	Sverðfiskar.....	13
4.2.10	Hákarlar	13
5	Fjármálastjórnun	13
5.1	Stefna félagsins	13
5.2	Innheimta æfingagjalda	14
5.3	Fjárafilanir	14

6	Þjálfun og þjálfarar	15
6.1	Stefna félagsins	15
6.2	Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara	15
6.3	Skyldur stjórnar gagnvart þjálfurum og stuðningur	16
7	Félagsstarf.....	16
8	Foreldrastarf	17
8.1	Starfreglur foreldrafélagsins	17
8.2	Hlutverk foreldrafélagsins	17
9	Fræðslu- og forvarnastarf	17
9.1	Stefna félagsins í vímuefnum.....	18
9.1.1	Forvarnargildi íþróttar	18
9.1.2	Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna	18
9.1.3	Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda	19
9.1.4	Hlutverk og ábyrgð þjálfara.....	19
9.1.5	Samstarf við foreldra	19
9.1.6	Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga	19
9.1.7	Hollir lífshættir	20
9.1.8	Álagsmeiðsli	20
9.1.9	Offita.....	20
9.1.10	Átröskun.....	21
9.1.11	Vínátta, virðing og samskipti.....	21
9.1.12	Einelti.....	21
9.1.13	Kynferðislegt ofbeldi	24
10	Jafnréttismál	25
10.1	Jafnréttisstefna Sundfélags Hafnarfjarðar	25
11	Íþróttir og umhverfi	27
11.1	Stefna félagsins	27
	Viðaukar.....	28
	Viðauki 1	28
	Viðauki 2 – Stjórn, þjálfarar og foreldraráð.....	29

3 Skipulag félagsins

3.1 Stefna og markmið félagsins

3.1.1 Meginstefna

Markmið SH eru skýr og snúa að því að börn og unglingar í Hafnarfirði eiga jafnan rétt og möguleika til að stunda íþróttir með íþróttafélagi í Hafnarfirði óháð kyni, fötlun, uppruna eða efnahag. Einnig:

- að bjóða upp á æfingar fyrir alla aldurshópa,
- að eiga keppendur í fremstu röð og styðja vel við bakið á afreksfólki okkar,
- að nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni,
- að brottfall iðkenda verði í lágmarki,
- að kenna börnum og unglingum aga, sjálfsvirðingu og að bera virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkendum,
- að vinna að því að skapa sem hagstæðustu aðstæður til sundiðkunar fyrir félagsmenn,
- að gefa iðkendum félagsins kost á því að taka þátt í mótum og keppnum á vegum félagsins.

Almenn markmið SH:

- að SH sé eitt af stærstu sundfélögum landsins,
- að SH eigi Íslandsmeistara í öllum flokkum,
- að SH eigi sundmenn í landsliðum SSÍ,
- að SH eigi Íslandsmethafa bæði í 25m. og 50 m. laugum,
- að SH sé í 1. deild í Bikarkeppni SSÍ,
- að SH leggi metnað í að þeir sundmenn sem vilja ná langt hafi tækifæri til þess,
- að SH hlúi að sundmönnum sem eru ekki með háleit keppnismarkmið.

3.1.2 Íþróttaleg stefna

Íþróttaleg stefna SH:

- að félagið hafi vel menntaða og hæfa þjálfara sem sjái um æfingar,
- að þjálfarar sjái um að framfylgja félagslegum og íþróttalegum markmiðum félagsins,
- að félagið styrki og styðji þjálfara til að mennta sig enn frekar,
- að félagið standi sig vel sem liðsheild á mótum og sé til sóma.

3.1.3 Félagsleg stefna

Félagsleg stefna SH:

- að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni,
- að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda,
- að stuðla að öflugum stuðningi foreldra og forráðamanna við starf félagsins,
- að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma,
- að iðkendur fylgi siðareglum félagsins,
- að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

3.1.4 Fjármálaleg stefna

Fjármálaleg stefna SH:

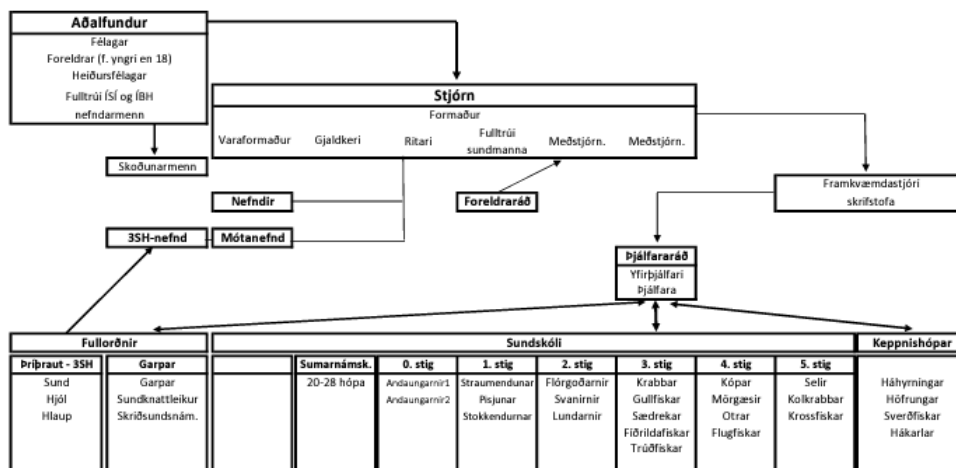
- að rekstur félagsins sé sjálfbær,
- að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus,
- að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum félagsins,
- að rekstur sé rekinn með æfingagjöldum og fjáröflunum,
- að gerð sé fjárhagsáætlun á hverju ári,
- að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum sem og öðrum aðilum,
- að þjálfarar og aðrir starfsmenn séu launþegar en í þeim tilvikum sem um verktöku er að ræða skuli skattalögum fylgt í hvívetna.

3.2 Skipurit



SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945



3.3 Skipun stjórnar – hlutverk lykilmanna

Samkvæmt samþykktum SH skal halda aðalfund eigi síðar en 31. mars ár hvert. Á aðalfundi eru venjuleg aðalfundarstörf m.a. kosið í stjórn. Aðalfundurinn er æðsta ákvörðunarvald félagsins og því mikilvægt að sem flestir mæti og kynni sér starfsemi stjórnarinnar og félagsins. Stjórn félagsins skal skipuð fimm aðilum í aðalstjórn og tveimur í varastjórn. Kosning stjórnar fer þannig fram að formaður skal kosinn fyrstur til eins árs. Næst skulu kosnir tveir aðilar í aðalstjórn til tveggja ára. Þá skulu kosnir tveir aðilar í varastjórn til eins árs. Að lokum skal kjósa tvo skoðunarmenn reikninga. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum á fyrsta stjórnarfundum. Stjórnarfundir eru haldnir tvisvar í mánuði og fundargerðir ritaðar.

3.3.1 Fulltrúi sundmanna

Sundmenn í SH eiga einn fulltrúa í stjórn félagsins í samræmi við stefnuýfirlýsingu ÍSí. Fulltrúi sundmanna er stjórnarmaður en starf hans sem fulltrúa er óháð stjórnarsetu eða þjálfurum. Fulltrúi sundmanna gætir hagsmuna sundmanna og geta sundmenn og forráðamenn þeirra leitað til hans með samskiptamál sem koma upp t.d. varðandi sundþjálfun og tilhögun hennar eða annarra mála. Frumskylda fulltrúa sundmanna er við þá sundmenn sem til hans leita og ber honum því að gæta þagmælsku og trúnaðar sé þess óskað. Stuðningur og aðstoð við sundmenn skal byggja á virðingu og trúnaðartrausti. Fulltrúi sundmanna ber að mæta sundmönnum á jafnréttisgrundvelli og virða skoðanir

þeirra og gildi. Fulltrúi sundmanna leitast við að leita leiða og lausna á þeim málum sem til hans berast í samráði við stjórn SH. Einnig tryggir fulltrúi sundmanna að hugmyndir sundmanna, óskir þeirra og þarfir komist á framfæri.

3.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Framkvæmdastjóri stýrir starfsemi félagsins í samræmi við vilja félagsmanna og það sem fram kemur í lögum, stefnum, markmiðum og fundarsamþykktum. Framkvæmdastjóri hefur umsjón með starfi félagsins og fjárhag. Hann framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Framkvæmdastjóri ásamt starfsmanni á skrifstofu SH halda utan um nákvæmt féлага- og iðkendatal, samkvæmt lögum og reglum ÍSÍ og skulu skila starfskýrslu til ÍSÍ ár hvert í samræmi við reglur þar um. Framkvæmdastjóri heldur skýrslu um starfið og er hún lögð fyrir aðalfund og birt í ársskýrslu félagsins.

Verkefni stjórnar eru meðal annars:

- að skipa í ráð og nefndir, skilgreina verksvið þeirra og fylgjast með að unnið sé samkvæmt því,
- að halda utan um félagsstarfið ásamt foreldraráði,
- stuðningur við framkvæmdastjóra, þegar á þarf að halda.

Verkefni framkvæmdastjóra eru meðal annars:

- að móta starf og stefnu félagsins, setja markmið og gera áætlanir í samráði við stjórn,
- að framfylgja eða sjá til þess að stefnu, markmiðum og áætlunum sé hrint í framkvæmd í samráði við stjórn,
- stjórnun fjármála félagsins, gerð fjárhagsáætlana ásamt bókhalds- og fjárhagslegu aðhaldi,
- sjá um ráðningu þjálfara og annarra starfsmanna,
- innheimta æfingagjalda,
- að taka á móti erindum er félaginu berast og afgreiða þau,
- að leysa vandamál er upp kunna að koma í samráði við stjórn og þjálfara, ef á við,
- að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni í samráði við stjórn, ef á við.

Hlutverk formanns og varaformanns:

Formaður hefur yfirumsjón með starfsemi félagsins og sér til þess að stefnu þess sé fylgt. Hann sér til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang, stefnu og markmið félagsins. Formaður er fulltrúi félagsins út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður situr formanna- og samráðsfundi m.a. SSÍ og ÍBH. Formaður undirbýr stjórnarfundum, boðar til þeirra og stýrir þeim.

Varaformaður er staðgengill formanns og gegnir störfum í hans fjarveru. Hann þarf að vera vel að sér um málefni SH til að geta tekið við með stuttum fyrirvara, ef með þarf. Varaformaður skal skipaður á fyrsta fundi nýkjörinnar stjórnar.

Hlutverk gjaldkera:

Gjaldkeri, ásamt stjórn og framkvæmdastjóra, er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi félagsins. Gjaldkeri ásamt framkvæmdastjóra sér um gerð fjárhagsáætlunar í samvinnu við stjórn og leggur hana til samþykktar fyrir stjórn. Framkvæmdastjóri hefur umsjón með innheimtu æfingagjalda, samþykkir greiðslur, greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um bankareikninga félagsins. Starfsmaður á skrifstofu hefur einnig umsjón með innheimtu æfingagjalda og sér um skráningar hjá félaginu.

Hlutverk ritara:

Ritari er ábyrgur fyrir fundargerðum, ritun þeirra, dreifingu og varðveislu. Fundargerðir skal rita á öllum fundum félagsins, þar sem fram koma þau mál sem tekin eru fyrir hverju sinni, ákvarðanir og framkvæmd þeirra. Fundargerð skal senda á stjórnarmenn/ fundarmenn strax eftir fund eða eins fljótt og hægt er.

Tölvupóstur og Sportabler:

Framkvæmdastjóri ásamt starfsmanni á skrifstofu félagsins sjá um að svara póstum til félagsins sem sendir eru inn á sh@sh.is sem og að halda utan um tilkynningar félagsins á Sportabler og á heimasíðu félagsins www.sh.is

Hlutverk meðstjórnenda:

Meðstjórnendur taka virkan þátt í að fylgja stefnu og markmiðum félagsins. Einn meðstjórnandi skal kosinn varaformaður og vera staðgengill formanns. Stjórn getur falið einstökum stjórnarmönnum að vera tengiliður við ráð eða nefndir innan félagsins.

Siðareglur

Aga- og siðareglum SSÍ er áætlað að vera leiðbeinandi fyrir alla þá sem starfa undir merkjum sundhreyfingarinnar á Íslandi. SH fylgir einnig þessum reglum og hefur nýtt sér þessar reglur sem leiðarvísir við ákvörðunartökur.

Persónuverndarstefna

Félagið hefur sett upp persónuverndarstefnu og fylgir henni.

3.3.3 Foreldrafélag

Foreldrafélag SH er skipað fimm til sex aðilum sem eru skipaðir til eins árs í senn, æskilegt er að einn til tveir í stjórn sitji í tvö ár. Skipa þarf í stjórn á fyrsta fundi í upphafi nýs sundárs. Þessir aðilar skipa svo formann sem situr stjórnarfundum SH sem fulltrúi foreldraráðs.

4 Umgjörð þjálfunar og keppni

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

4.1 Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi, líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

4.2 Kennslu- og æfingaskrá

Sundþjálfun hópa SH hefur eftirfarandi meginstefnu:

4.2.1 Sundskóli SH 0 (Andarungarnir 1, Andarungarnir 2)

Fyrsta stig í sundskóla SH, fyrir þau yngstu og í fylgd með fullorðnum. Námskeiðið er fyrir 2-4 ára börn. Áhersla er lögð á öryggi í vatni og vellíðan, flot og grunn sundtök. Kennsla mest með leikjum.

4.2.2 Sundskóli SH 1 (Straumendurnar, Pysjurnar, Stokkendurnar)

Fyrir byrjendur, læra undirstöðuatriði. Öryggi í vatninu og læra að synda grunn sundtök, kafa og fljóta. Hugsað fyrir 4-5 ára börn sem eru að fara á fyrsta sundnámskeiðið án foreldra í sund. Foreldrar fylgja barni að sundlaug og taka við þeim við laug þegar námskeiðið er búið. Kennsla að mestu leyti með leikjum og leiklíkum aðferðum.

4.2.3 Sundskóli SH 2 (Flórgoðarnir, Svanirnir, Lundarnir)

Fyrir byrjendur, læra undirstöðuatriði. Öryggi í vatninu og læra að synda grunn sundtök, kafa og fljóta. Hugsað fyrir 5-6 ára börn sem eru að fara á fyrsta sundnámskeið án foreldra og einnig þau börn sem hafa farið áður í Sundskóla 1 eða annað sambærilegt námskeið. Ekki er nauðsynlegt að hafa lokið Sundskóla 1. Foreldrar fylgja barni að laug og taka við þeim við laug þegar námskeið er búið. Kennsla að mestu með leikjum og leiklíkum aðgerðum.

4.2.4 Sundskóli SH 3 (Krabbar, Gullfiskar, Sædrekar, Fiðrildafiskar, Trúðfiskar)

Framhaldskennsla frá Sundskóla 1 og 2. Ekki er nauðsynlegt að hafa lokið fyrri Sundskólum en þó er mikilvægt að vera orðin örugg í vatni og barnið geti aðlagð sig fljótt að aðstæðum. Lögð áhersla á öryggi í vatninu, læra að synda grunn sund á kvið og bak. Þegar vel gengur er farið í djúpu laugina þegar aðstæður og hæfni hópsins leyfir. Hugsað fyrir 5-8 ára börn. Sundskólar 3-5 (börn í 1.-4. bekk) geta nýtt sér frístundabílinn og fá akstur frá grunnskólum sínum til sundlauganna.

4.2.5 Sundskóli SH 4 (Kópar, Mörgæsir, Otrar, Flugfiskar)

Fyrstu hópar sem æfa einungis í djúpu lauginni. Mikilvægt að hafa lokið einhverjum af Sundskólum 1-3 eða vera með mikla reynslu af sundi. Barn þarf að geta bjargað sér yfir djúpu laugina án aðstoðar með eða án hjálpartækja. Áhersla er á skriðsund og baksund en einnig er farið yfir grunn í bringusundi og fótatök fyrir flugsund. Hugsað fyrir 6-9 ára börn (2. og 3. bekk). Kennsla fer fram mikið með hjálpartækjum eins og núðlu, kork og froskalöppum. Allir ættu að geta sett höfuð í kaf þegar þeir byrja í þessum hópi. Sundskólar 3-5 (börn í 1.-4. bekk) geta nýtt sér frístundabílinn og fá akstur frá grunnskólum sínum til sundlauganna.

4.2.6 Sundskóli SH 5 (Selir, Kolkrabbar, Krossfiskar)

Framhald af Sundskóla 4. Mikilvægt að hafa lokið einhverjum af fyrri Sundskólum SH eða sambærilegum námskeiðum. Kennsla fer einungis fram í djúpu lauginni og þurfa börn að geta bjargað sér í skriðsundi og baksundi, heila ferð án hjálpartækja, ef ekki þá þarf að fara í Sundskóla 4 eða neðar. Kennd er betri tækni í skriðsundi, baksundi, bringusund og flugsund verður fyrst almennilega kynnt til sögunnar hér. Það er ekki óalgengt að barn sé í Sundskóla 5 í tvo vetur. Til að fara á næsta stig þarf að kunna að synda með þokkalegri tækni allar sunaðferðirnar, kunna að gera réttan snúning fyrir hvert sund og stungu af palli. Sundskólar 3-5 (börn í 1.-4. bekk) geta nýtt sér frístundabílinn og fá akstur frá grunnskólum sínum til sundlauganna.

4.2.7 Háhyrningar

Fyrsti æfingahópur SH þar sem börnin læra að æfa og þurfa að hafa lokið nokkrum árum í sundkennslu áður en farið er í þennan hóp. Til að byrja í Háhyrningum þarf að fá meðmæli frá þjálfara af yngri stigum til að meta hvort einstaklingur er tilbúinn að takast á við Háhyrninga. Hér er lögð áhersla á rétta sundtækni í öllum sunaðferðum og rétta snúninga fyrir öll sund. Byrjað verður að synda og undirbúa grunnþol í sundi. Æfingar lengjast og vegalengdir á sundunum verða lengri. Nauðsynlegt er að geta synt viðstöðulaust í 100m í tveimur eða fleiri sunaðferðum.

4.2.8 Höfrungar

Fyrsti keppnis- og æfingahópur SH. Það er nauðsynlegt að hafa lokið að minnsta kosti einu ári í Háhyrningum eða lengur til að getað byrjað í Höfrungum. Flestir koma í hópinn eftir 2-3 ár í Háhyrningum og sker þjálfari Höfrunga í samstarfi við þjálfara Háhyrninga úr um hverjir koma upp í þennan hóp. Æfingar lengjast og verða meira krefjandi. Krafa um að sundmenn sýni aga, framfærni á æfingum, metnað til bætinga og mætingu á æfingar.

4.2.9 Sverðfiskar

Framhalds keppnishópur SH. Æfingar lengjast, æfingum fjölgar, æfingar verða meira krefjandi og fleiri sundmót. Krafa um að sundmenn sýni aga, framfærni á æfingum, metnað til bætinga og mætingu á allar æfingar. Þjálfarar Sverðfiska og Höfrunga ákveða í sameiningu hver eru tilbúnir að færa sig upp í þennan hóp. Hér eru flestir komnir inn á Íslandsmót og vonandi landsliðshópa.

4.2.10 Hákarlar

Afrekshópur SH. Allra bestu sundmenn SH eru hér. Æfingar verða meira krefjandi en áður, fleiri æfingar og aukin áhersla á styrktarþjálfun. Þeir sem hingað eru komnir eru tilbúnir að leggja allt í sölurnar til að ná sem bestum árangri. Sundmenn eru að keppast við að komast í úrslit á stærstu mótum Íslands, komast á pall og sigra! Þau eru í landsliðsverkefnum, setja Íslandsmet og markmiðið er auðvitað að komast á Ólympíuleika þegar hátindur á ferlinum nálgast.

5 Fjármálastjórnun

5.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að fjárhagsleg staða sé ávallt jákvæð og hún geti stutt við uppbyggilegt og árangursríkt starf félagsins. Rekstur skal vera hallalaus á hverju ári. Ávallt skal staðið við gerða samninga og staðið í skilum með greiðslur. Allur rekstur félagsins skal vera sýnilegur í samræmi við landslög.

Framkvæmdastjóri og gjaldkeri eru ábyrgir fyrir fjármálum félagsins og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis annars þeirra. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri hafa reglubundið eftirlit með fjármálum félagsins.

Félagið færir bókhald sitt samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga.

Fjármálastefna félagsins byggir á eftirfarandi:

- A. Þar sem allir sundmenn sundfélagsins greiða æfingagjöld er bókhald ekki aðskilið hjá yngri og eldri iðkendum og því er um eitt bókhald að ræða.
- B. Fjárhagsáætlanir skulu gerðar fyrir hvert rekstrarár. Fjárhagsáætlanir næsta árs skulu ávallt fylgja reikningum fyrra árs og taka mið af þeim. Fjárhagsáætlanir skal leggja fram á aðalfundi félagsins til samþykktar. Nota skal fjárhagsáætlanir sem

virkt eftirlit með fjármálum. Rekstrarár félagsins er frá 1.janúar til 31.desember ár hvert.

- C. Laun þjálfara. Laun þjálfara skulu vera samræmd og miðast við menntun, reynslu og umfang. Fyllsta jafnréttis skal gætt við greiðslu launa til karl- og kvenkyns þjálfara. Hluti þjálfara eru launþegar. Þjálfarar eru með skriflegan ráðningarsamning. Þegar um verktöku er að ræða skal landslögum og skattalögum fylgt og farið eftir leiðbeiningum Ríkisskattstjóra.

5.2 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn félagsins í upphafi sundársins hverju sinni. Framkvæmdastjóri og starfsmaður á skrifstofu hafa umsjón með innheimtu æfingagjalda. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið en þó getur sundmaður sem hefur æft í minna en 2 vikur og sér að æfingarnar henta honum ekki, hætt án þess að borga æfingagjöld. Æfingagjöld eru innheimt í gegnum Sportabler. Skipta má æfingagjöldum niður í jafnmarga mánuði og æfingar standa yfir.

Óski iðkandi að hætta skal foreldri eða forráðamaður senda póst á skrifstofa@sh.is og tilkynna um ákvörðun iðkanda. Ekki er fullnægjandi að tilkynna úrsögn til þjálfara. Skráning iðkenda er bindandi út sundárið. Þó er hægt að segja upp æfingagjöldum í lok desember/ byrjun janúar ef búið er að greiða helming æfingagjalda. Uppsögn verður að berast fyrir 15. janúar. Ekki er hægt að segja upp eftir það og er gjaldskylda til loka æfingatímabils um vorið. Uppsögn skal berast í tölvupósti á netfangið skrifstofa@sh.is

Félagið veitir systkinaafslátt samkvæmt eftirfarandi:

- Systkinaafsláttur 15% og kemur fram í greiðslukerfi Sportabler.

Hafnarfjarðarbær styrkir íþrótt- og tómstundastarf barna á aldrinum 6-18 ára. Hægt er að nýta frístundastyrkinn í gegnum Sportabler upp í æfingagjöld SH.

5.3 Fjáraflanir

Foreldrafélagið hefur yfirumsjón með fjáröflunum félagsins, sala á klósett- og eldhúspappír eru í gangi allt árið. Einnig hefur verið boðið upp á páska- og jólafjáraflanir sem hafa einkennst af vörusölu. Þá hafa sundmenn eldri hópa aðstoðað við framkvæmd á Spretmóti 3SH þar sem taldar eru sundferðir og umferð stýrt um hverfið.

Foreldrafélagið rekur sjoppu og matarþjónustu á sundmótum SH og hefur allur ágóði farið í félagsstarf sundmanna sem notaður er t.d. til niðurgreiðslu á hópefli og/eða gjafir vegna æfinga- eða keppnisferða.

Gjaldkeri foreldrafélagsins heldur utan um allar fjáraflanir. Bankareikningar skulu stofnaðir utan um kennitölu foreldrafélags/ sundfélags með samþykki framkvæmdastjóra og stjórnar og koma fram í bókhaldi foreldrafélagsins.

6 Þjálfun og þjálfarar

6.1 Stefna félagsins

Félagið stefnir að því að þjálfarar kynni sér nýjustu strauma og stefnur í sundi og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og SSÍ standa fyrir hverju sinni.

Yfirþjálfari SH skal eftir því sem kostur er vera menntaður á sviði íþróttá og með sérþekkingu í sundi. Skal hann eftir fremsta megni sækja sér aukna menntun og reynslu við hvert tækifæri.

Félagið leggur áherslu á að þjálfarar sækji sér menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ um menntun þjálfara.

Þegar iðkendafjöldi fer yfir ákveðin mörk skal aðstoðarþjálfari kallaður til þannig að allir iðkendur fái leiðsögn við hæfi. Einnig skal taka mið af stærð sundlaugar og aldri iðkenda.

6.2 Hlutverk yfirþjálfara og þjálfara

Framkvæmastjóri/ yfirþjálfari ásamt þjálfurum sjá um að æfingaáætlanir og æfingaaðgerðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum. Yfirþjálfari sér um að boða til samstarfsfundar með öðrum þjálfurum félagsins og samræmir æfingaplön á milli sundstiga/hópa í samráði við aðra þjálfara félagsins. Hann heldur utanum þjálfarateymið og sér til þess að gott upplýsingaflæði sé á milli þjálfara og miðlar upplýsingum til stjórnar. Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni.

Yfirþjálfari ber ábyrgð á því að reglulegir samstarfsfundir þjálfara séu haldnir a.m.k. tvisvar á önn. Yfirþjálfari og þjálfarar sjái til þess að allir iðkendur fái jöfn tækifæri.

Yfirþjálfari/ þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót. Þjálfarar sjá um sundliðið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi sem hópurninn kemur saman.

6.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfurum og stuðningur

Stjórn styður við framkvæmdastjóra sem annast daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingaaðstöðu, æfingatækjum og öðru sem til þarf. Framkvæmdastjóri/ yfirþjálfari sér til þess að þjálfarar fái verkefni sem hentar þeim og hæfni þeirra.

7 Félagsstarf

Félagsstarfið tekur mið af starfi stjórnar, foreldraráðs og þjálfara t.d. þátttöku á sundmótum, forvarnarstarfi og jafnréttismálum.

Félagið leggur áherslu á að þjálfarar leitist við að mynda andrúmsloft samkenndar og jákvæðni á reglubundnum æfingum. Auk þess skulu þjálfarar leitast eftir því að brjóta upp hefðbundið starf a.m.k. tvisvar á önn með því að bjóða upp á annars konar óhefðbundið starf. Gæti það verið t.d. ferðir á ákveðna viðburði eða staði, einhver kemur í heimsókn, umræður/ tjáning eða farið í ólíka íþrótt. Hver hópur fyrir sig eða hópar saman, kynin sér eða saman og með eða án foreldra.

Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnast betur, eignast góða féлага og tengjast vináttuböndum. Með góðu félagsstarfi og góðum liðsanda má einnig vinna gegn brottfalli iðkenda og þá sérstaklega í eldri aldurshópum. Þjálfarar skulu í samvinnu við foreldraráð halda fundi með foreldrum/ forráðamönnum iðkenda a.m.k. tvisvar á ári.

8 Foreldrastarf

8.1 Starfreglur foreldrafélagsins

- Allir foreldrar/ forráðamenn eiga aðild að félaginu.
- Foreldrafélagið heyrir undir stjórn félagsins.
- Skipa skal fimm til sex aðilum í stjórn foreldrafélagsins og eru þeir skipaðir til eins árs í senn, æskilegt er að einn til tveir í stjórn sitji í tvö ár.
- Skipa þarf í stjórn á fyrsta stjórnarfundum í upphafi hvers sundárs.

8.2 Hlutverk foreldrafélagsins

- Standa vörð um hagsmuni sundmanna í félaginu.
- Efla tengsl heimila og íþróttafélags.
- Efla samskipti milli sundmanna, foreldra/ forráðamanna, stjórnenda og þjálfara.
- Stuðla að bættri líðan sundmanna í leik og starfi.
- Stuðla að betri árangri í starfi sundfélagsins.
- Skipuleggja og halda utan um fjáraflanir fyrir sundmenn og sjóði sem safnast – sjóður sundmanns er m.a. nýttur í æfinga- og keppnisferðir.
- Foreldrafélag heldur utan um Facebook síðuna „Sundmenn og foreldrar SH“ sem er virk upplýsingasíða.
- Foreldrafélag starfrækir sjoppu á sundmótum hjá SH og allur ágóði fer í félagsstarf sundmanna, sem er notað til að greiða niður hópefli, styrki og/eða gjafir vegna æfinga- og keppnisferða.
- Foreldrafélag í samráði við þjálfara sér um fararstjóra til að manna vaktir í keppnisferðum og aðstoða við að halda utan um verkefni sem snúa að þeim.

9 Fræðslu- og forvarnastarf

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinar. Í öllu íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldislutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki. Félagið rekur öflugt íþróttastarf og unglingsstarf sem er í sjálfu sér ein allra besta forvörn gegn ávana- og vímuefnum í dag. Þannig vinnur félagið markvisst að heilbrigðari lífsháttum og jákvæðari sýn á lífið og tilveruna.

Félagið hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnarmálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

9.1 Stefna félagsins í vímuvörnum

9.1.1 Forvarnargildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmönnum sem eru virkir í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks, níkótínvara 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, níkótínvara og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks, níkótínvara og annarra vímuefna fara ekki saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra. Þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og verki, félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum.

Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnastefnu til að fylgja eftir.

9.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Félagið er andvíggt allri neyslu áfengis, tóbaks, níkótínvara 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, mót og keppnir á vegum félagsins.

Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf félagsins s.s.

- áfengissala í tengslum við sundmót,
- áfengissala á lokahófum,
- reykingar og munntóbak,
- áfengis-, tóbaks- og níkótínauglýsingar á eða við sundlaugina.

9.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

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. Vakni 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 nikótínneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins sbr. 2. tölulið 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.

9.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra/ forráðamanna og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafns á æfingum og í daglegu lífi.

9.1.5 Samstarf við foreldra

- Félagið mun upplýsa foreldra/ forráðamenn um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- Félagið leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra og forráðamenn iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks, nikótínvara og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til þeirra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.
- Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra/ forráðamenn þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

9.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

- Félagið mun vinna náið með Samskiptaráðgjafa ÍSÍ í þeim málum sem á þarf að halda og styðst við Viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs í störfum sínum.

- Félagið mun hafa náíð samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi barna og unglunga.
- Félagið mun hafa náíð samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglingum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

9.1.7 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 vera um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. 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.

9.1.8 Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestum. Álagsmeiðsli myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefjaskaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsli er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsli er liðleikþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu á álagsmeiðslum.

9.1.9 Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsting, sykursýki, blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bæði og liðamót auk sálrænna kvilla. Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkanda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkanda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/ forráðamenn iðkanda.

9.1.10 Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum sem líkamsvöxtur skiptir máli t.d. í fimleikum, dansi og listdans á skautum. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

9.1.11 Vinátta, virðing og samskipti

Hjá félaginu er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist skemmtilegt að vera í félaginu og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendur með jákvæðum hætti og að iðkendur hrósi hvor öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna félagsins að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendur hafi gaman af líðandi stund. Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/ forráðamanna iðkenda, styrktaraðila eða annarra samstarfsaðila.

Við hvern getur þú talað:

Ef iðkendur vilja tala við einhvern, líður illa eða vilja einfaldlega ræða hlutina, er hægt að ræða við neðangreinda aðila:

- tala við þjálfara,
- tala við foreldra,
- tala við fulltrúa sundmanna,
- tala við aðra úr stjórn SH,
- tala við féлага úr sundinu.

Einnig býður ÍSÍ upp á óháðan samskiptaráðgjafa sem hægt er að leita til: www.samskiptaradgjafi.is

9.1.12 Einelti

Með einelti er átt við hvers konar athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera lítið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að. Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

Félagslegt ofbeldi:

Einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

Líkamlegt ofbeldi:

Einstaklingi hrint, sparkað í hann, kaffærður, hann hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða hann lokaður inni.

Efnislegt einelti:

Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

Andlegt einelti:

Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar:

- Þegar tilkynning um einelti berst tekur fulltrúi sundmanna við málinu og setur það í ferli. Fulltrúi sundmanna kallar til aðra aðila úr stjórn SH eftir þörfum. Í aðgerðarlistanum eru neðangreindar aðgerðir auk þess er hægt að setja inn dagsetningar og athugasemdir:
 - Þjálfarar eru beðnir um að fylgjast vel með samskiptum í sundlauginni, heitapotti, búningsklefa og annars staðar þar sem sundmenn koma saman í nafni SH.
 - Athugað er með aukna gæslu fyrir meintan þolanda og meintan geranda.
 - Fulltrúi sundmanna og/eða stjórnarmeðlimur taka viðtöl eftir þörfum og vinnur úr þeim.
 - Fundur með forráðamönnum meints þolanda/þolendum.
 - Fundur með forráðamönnum meints geranda/ gerendum.
 - Utanaðkomandi aðili/ fagaðili kemur til aðstoðar ef óskað er eða tekur viðtöl.
 - Eftirfylgni eftir þörfum og samantekt skilað til stjórnar.

Umræða um einelti þarf sífellt að vera í gangi og allir verða að vera vakandi og meðvitaðir um vandamálið. Þegar eineltismál er tilkynnt tekur fulltrúi sundmanna og setur það í ferli. Fulltrúi sundmanna kallar til aðra aðila úr stjórn SH eftir þörfum.

1. Tilkynning um einelti berst til fulltrúa sundmanna/ stjórnar SH á viðeigandi eyðublaði sem hægt er að nálgast á heimasíðu SH, www.sh.is. Í eyðublaðinu kemur meðal annars fram:
 - a. tilkynnandi og dagsetning tilkynningar,
 - b. tengsl við þolanda,
 - c. nafn þolanda,
 - d. hópur og þjálfari þolanda,
 - e. meintur gerandi/ gerendur,
 - f. hvar á meint einelti sér stað,
 - g. lýsing á meintu einelti; orð, framkoma og allt sem getur skipt máli,
 - h. hversu lengi hefur meint einelti staðið yfir.
2. Foreldrar þolanda eru upplýstir um tilkynningu (ef hún kemur ekki frá foreldrum þolanda). Foreldrum/forráðamönnum þolanda og þolanda sjálfum er gerð grein fyrir hvert næsta skref er og þeir látnir skrifa undir að þeim hafi verið kynnt næstu skref í málinu.
3. Foreldrar/forráðamenn meints geranda er tilkynnt um hið meinta einelti. Þeim er gert grein fyrir að til standi að ræða við meintan geranda og þeim boðið að sitja þann fund. Meintum geranda er gert ljóst að hann sé grunaður um að vera gerandi í eineltismáli. Foreldrar/forráðamenn meints geranda eru látnir skrifa undir að þeim hafi verið tilkynnt um hið meinta einelti og þeim hafi einnig verið gerð grein fyrir því ferli sem slík mál fara í.
4. Stjórn setur saman eineltisteymi þar sem í eru stjórnarmenn og/eða utanaðkomandi aðili/aðilar eftir eðli málsins. Þeirra hlutverk er að fara í gagnaöflun og viðtöl við meintan þolanda og foreldra, hugsanleg vitni, meintan geranda, aðra sundmenn í hópnum og aðra þá sem búa yfir upplýsingum um hið meinta einelti.
5. Foreldrum í þeim hópi sem hið meinta einelti á að hafa átt sér stað er sendur tölvupóstur um að komið hafi tilkynning um einelti í hópnum og beðið um leyfi til að ræða við sundmenn á einstaklingsgrundvelli um málið og þeim boðið að sitja þann fund. Ef eineltisteymið þarf að ræða við barn þ.e. einstakling undir 18 ára þarf að fá samþykki foreldra/forráðamanna og þeim boðið að sitja þá fundi.
6. Eineltisteymið skilar greinargerð til stjórnar þegar upplýsingum hefur verið aflað.
7. Stjórn boðar foreldra/forráðamenn þolanda og geranda á fund í sitthvoru lagi til að fara yfir niðurstöður málsins..
8. Niðurstaða eftir gangaöflun: **Ekki einelti:**

Ef ekki er um einelti að ræða er foreldrum/forráðamönnum og meintum þolanda kynnt niðurstaða málsins. Meintum geranda er einnig tilkynnt um niðurstöðu málsins. Foreldrar/forráðamenn beggja aðila, þolanda og geranda, verða að skrifa undir að þeim hafi verið tilkynnt um þessi málalok.

9. Niðurstaða eftir gagnaöflun: **Einelti:**

Ef um einelti er að ræða er þolanda og foreldrum kynnt niðurstaða málsins. Gerandi er boðaður í viðtal ásamt foreldrum/forráðamönnum og honum kynnt niðurstaða og til hvaða aðgerða verði gripið. Mikilvægt er að það komi skýrt fram að einelti er ekki liðið og gripið verði til harðari aðgerða ef gerandi lætur ekki af háttsemi sinni s.s. brottrekstur úr hópi eða úr sundfélagi. Ef gerandi er þjálfari fær hann skriflega áminningu í starfi. Ef háttsemi er viðvarandi tekur stjórn ákvörðun um viðeigandi viðbrögð s.s. tilfærslu í starfi eða brottrekstur.

10. Ef foreldri/forráðamaður þolanda eða meints geranda er ekki sáttur við niðurstöður stjórnar/eineltisteymis SH getur hann tilkynnt málið til stjórnar SSÍ.

9.1.13 Kynferðislegt ofbeldi

SH tekur afstöðu gegn hvers konar ofbeldi, kynferðislegri áreitni, misnotkun og einelti. Félagið telur þetta vera alvarlegt vandamál sem ber að berjast gegn með öllum tiltækum ráðum. Í því skyni skulu allir þeir sem koma fram undir merkjum félagsins taka afstöðu gegn hvers kyns kynferðislegu ofbeldi í störfum sínum.

Félagið vill sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi og áreitni geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta í huga m.a. í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað sem og að bregðast við því þegar upp kemur.

Kynferðisleg áreitni og einelti á æfingatíma, í keppnisferðalögum og/eða öðrum viðburðum á vegum félagsins er framkoma og hegðun sem verður ekki liðin.

Með kynferðislegri áreitni er átt við kynferðilega hegðun sem er ósanngjörn og/eða móðgandi og í óþökk þess sem fyrir henni verður, hefur áhrif á sjálfvirðingu þess eða þeirra sem fyrir henni verða og er haldið áfram þrátt fyrir að gefið sé skýrt í skyn að hegðunin sé óvelkomin. Kynferðisleg áreitni getur verið líkamleg, orðbundin eða táknræn, á það jafnt við um klám hvort sem er í myndum eða máli.

Þeir sem verða fyrir kynferðislegri áreitni eiga að snúa sér til þjálfara, stjórnar SH, fulltrúa sundmanna eða formanns félagsins sem hafa þá skyldu að koma málinu í réttan farveg. Rétt er að geta þess að kynferðislegt ofbeldi er lögreglumál og skal tilkynna slík mál til lögreglu sem tekur málið í réttan farveg og tilkynnir til barnaverndar þegar við á.

10 Jafnréttismál

10.1 Jafnréttisstefna Sundfélags Hafnarfjarðar

Markmið jafnréttisstefnunnar eru:

1. Börn og unglingar í Hafnarfirði eiga jafnan rétt og möguleika til að stunda íþróttir með íþróttafélagi í Hafnarfirði óháð kyni, fötlunar, uppruna eða efnahag.
2. Piltar og stúlkur hafa jafna möguleika til að stunda allar íþróttagreinar sem boðið er upp á hjá sundfélaginu.
3. Sundfélagið gerir sömu hæfniskröfur til þjálfara pilta og stúlkna.
4. Sundfélagið hvetur jafnt pilta og stúlkur til afreka í sinni íþróttagrein.
5. Sundfélagið sér til þess að aðstaða og möguleikar allra kynja til afreka sé jöfn.
6. Leitast er við að kynjahlutföll séu sem jöfnust í stjórnnum og deildum og öðrum trúnaðarstöfum innan sundfélagsins.
7. SH styðst við og fer eftir Jafnréttisáætlun Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu sem byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna og tekur einnig mið af lögum nr. 85/2018 um jafna meðferð utan vinnumarkaðar.

1. Leiðir að jafnri aðstöðu barna og unglunga að íþróttum eru meðal annars:
 - a. Reglur Hafnarfjarðarbæjar um niðurgreiðslur æfingagjalda barna 18 ára og yngri í formi frístundastyrks.
 - b. Samningur ÍBH, Rio Tinto og Hafnarfjarðarbæjar um styrk til iðkenda yngri en 18 ára.
 - c. Þverfagleg vinna ÍBH við skóla í Hafnarfirði, félagsmiðstöðvar, heilsdagsskóla, tómstundafélög, forráðamenn og Íþróttá- og tómstundanefnd Hafnarfjarðar.
 - d. Næg aðstaða og æfingatímar séu í boði í íþróttamannvirkjum í Hafnarfirði.
2. Leiðir að jöfnum möguleikum pilta og stúlkna í öllum íþróttagreinum eru m.a.:
 - a. Framboð íþróttagreina sé til jafns fyrir bæði kynin.
 - b. Jafnræðis milli pilta og stúlkna sé gætt við úthlutun æfingatíma í íþróttamannvirkjum.
3. Leiðir að jafngóðri íþróttþjálfun fyrir bæði kyn eru m.a.:
 - a. Jafnhæfir þjálfarar séu til staðar fyrir gæði pilta og stúlkur.
 - b. Hvetja alla þjálfara til að bæta við menntun sína.

4. Leiðir að jafnri hvatningu pilta og stúlkna til afreka eru m.a.:
 - a. Félög tilnefni bæði íþróttakonu og íþróttakarل við val á íþróttamanni Hafnarfjarðar ár hvert.
 - b. Íþróttafélög velji bæði íþróttakonu og íþróttakarل félags eða deildar ár hvert.
 - c. Hvetja félög, deildir og þjálfara sérstaklega til að ala upp afrekskonur til jafns við afreksmenn.
 - d. Valin verði bæði íþróttakona og íþróttakarل Hafnarfjarðar.

5. Leiðir að jafnri aðstöðu og möguleikum kynja til afreka eru m.a.:
 - a. Jafngóð æfinga- og keppnisaðstaða fyrir bæði kyn innan sama íþróttafélags.
 - b. Sömu fjárstyrkir og hlunnindi beggja kynja innan deilda og íþróttafélaga.
 - c. Reglugerð Afreksmannasjóðs ÍBH.

6. Leiðir að jöfnu kynjahlutfalli í stjórnnum félaga og deilda eru m.a.:
 - a. Tryggja þarf að viðhorf og sjónarmið kynja og allra hópa komi fram við ákvarðanir stjórna félaga og deilda.
 - b. Kynjahlutfalls sé gætt í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins. Sérstök hvatning og umbun til félags eða deildar sem hefur jafnast kynjahlutfall í stjórn.

11 Íþróttir og umhverfi

11.1 Stefna félagsins

Mikilvægt er að íþróttafélög leggi áherslu á umhverfismál. Sundfélag Hafnarfjarðar lætur umhverfismál sig mikið varða og vill leggja sitt af mörkum til að stuðla að góðri umgengni og virðingu fyrir náttúrunni, umhverfinu og náunganum.

Umhverfisstefna:

- að iðkendur, félagsmenn og stuðningsfólk fylgi þeim umgengnisreglum sem gilda í sundlaugum Hafnarfjarðar,
- að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/ keppnir eða aðra viðburði á vegum félagsins,
- að rusl sé flokkað í þar til gerðar tunnur sem eru vel sýnilegar á æfinga- og keppnissvæðum,
- að hvetja til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að ganga, hjóla, sameinast í bíla eða nota frístundabílinn,
- að endurnýtanleg ílát séu flokkuð frá öðru sorpi,
- að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota,
- að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn,
- að halda utan um liðsfatnað sem iðkendur hafa vaxið upp úr og koma honum áfram í notkun til yngri iðkenda,
- afgangur af veitingum frá sundmótum fer í frískáp nágrennisins,
- að skipuleggja umhverfisdag þar sem iðkendur og félagsmenn fara saman út og plokka rusl með skipulögðum hætti í umhverfinu kringum Ásvallalaug.

Viðaukar

Viðauki 1

- Fjárhagsáætlun
- Lög SH
- Siðareglur
- Persónuverndarstefna

Viðauki 2 – Stjórn, þjálfarar og foreldraráð

Stjórn SH starfsárið 2024-2025:

Formaður: Karl Georg Klein

Varaformaður: Fríða Kristín Jóhannesdóttir

Gjaldkeri: Tómas Gísli Guðjónsson

Ritari: Pálmey Magnúsdóttir, fulltrúi foreldraráðs

Meðstjórnandi: Einar Þór Sigurjónsson

Meðstjórnandi: Jón Viðar Magnússon

Fulltrúi sundmanna: Andrea Helga Sigurðardóttir

Þjálfarar SH:

Framkvæmdastjóri SH og yfirþjálfari: Klaus Jürgen Ohk

Þjálfari: Mladen Tepavcevic

Þjálfari: Dadó Fenrir Jasminuson

Þjálfari: Davíð Jónatansson

Þjálfari: Daníel Lúkas Tómasson

Þjálfari: Bartosz Henke

Foreldraráð:

Formaður foreldraráðs: Pálmey Magnúsdóttir

Meðstjórnendur: Ásbjörg Skorastein, Elín Ósk Sigurðardóttir, Guðmundur Stefán Björnsson gjaldkeri, Heiða Gunnarsdóttir, Helena Dögg Olgeirsdóttir, Hildur Dröfn Þórðardóttir, Jolita Balciuniene, Jóhanna Dögg Olgeirsdóttir, Ólafur Hálfðánarson, Sólveig Hlín Sigurðardóttir, Tinna Rós Pálsdóttir.