



Knattspyrnufélag Reykjavíkur

# Handbók KR

Lýsing á skipulagi félagsins og hlutverkum stjórnar, nefnda,  
sjálfboðaliða og starfsmanna

Inngangur .....	7
Stefna KR .....	7
Hlutverk .....	7
Gildi .....	7
Framtíðarsýn - árið 2020.....	8
KR, nafnið, merkið og heimild til notkunar .....	8
Skipulag félagsins.....	9
Aðalstjórn .....	10
Formaður félagsins .....	11
Varaformaður.....	12
Gjaldkeri.....	13
Ritari .....	14
Önnur verkefni og ábyrgð aðalstjórnar .....	15
Sérverkefni á vegum aðalstjórnar.....	15
1. Gæðaeftirlit.....	15
2. Afreksráð .....	15
3. Konurnar í KR.....	15
4 Félagaskrá.....	15
5 KR-sjóðurinn .....	16
6 Viðburðastjórnun .....	16
7 Hugmyndakassi .....	16
8 Þróun.....	16
Framkvæmdastjórn .....	17
Skrifstofa og launaðir starfsmenn félagsins .....	18

Framkvæmdastjóri.....	20
Íþróttafulltrúar .....	22
Skil milli starfsfólks, þjálfara, stjórnarmanna og sjálfboðaliða.....	23
Skipulag deildar.....	24
Deildarstjórnir .....	25
Formaður deildar .....	26
Varaformaður deildar .....	26
Gjaldkeri deildar .....	27
Ritari deildar .....	28
Önnur verkefni og ábyrgð stjórnar í íþróttadeild .....	29
Félagsstarf, fjáröflun og stuðningsmannaklúbbar .....	29
Sjötti Maðurinn.....	29
Getraunastarf KR.....	29
Flugeldasala.....	30
Þjálfarar .....	31
Uppeldisnefnd .....	32
Afreksnefndir .....	33
Foreldrafélög.....	34
Umbun sjálfboðaliða .....	35
Viðaukar .....	36
Stefna KR.....	37
Hlutverk KR .....	37
Gildi KR .....	37
Framtíðarsýn - KR árið 2020 .....	38
Markmið og leiðir.....	38

Afrek .....	38
Uppeldi .....	38
Jafnrétti .....	39
Aðstaða .....	39
Rekstur .....	40
KR-samfélagið .....	40
Lög Knattspyrnufélags Reykjavíkur .....	41
Markmið .....	41
Merki og búningur .....	41
Félagar .....	41
Aðalfundur félagsins .....	42
Aðalstjórn .....	43
Starfssvið aðalstjórnar .....	43
Framkvæmdastjórn .....	44
Deildir KR.....	44
Stjórnun og rekstur deilda.....	45
Aðalfundir deilda KR.....	46
Stjórnir deilda.....	47
KR-sjóðurinn .....	47
Reikningsár og reikningsskil.....	47
Félagaskrá .....	48
Formannafundur .....	48
Heiðursviðurkenningar .....	48
Stofnun nýrra deilda.....	49

Lagabreytingar .....	49
KR-ingurinn .....	50
Skipulag áherslu á félagssálfræðilega færni iðkenda: .....	51
Helstu áherslupættir þjálfunar eftir aldri .....	51
Áhersluatriði 6-12 ára: .....	52
Áhugi.....	52
Skipulag: .....	53
Endurgjöf: .....	54
Skynjun iðkenda.....	55
Áhughvöt iðkenda stjórnast mikið til af getu og færni á ákveðnu sviði og þá sérstaklega skynjun þeirra á eigin færni og að þeir séu að iðka íþróttir á eigin forsendum.....	55
Áhersluatriði 8-14 ára .....	56
Félagsfærni .....	56
Rammi og festa:.....	56
Virðing:.....	57
Vinátta: .....	58
Sjálfstraust:.....	59
Áhersluatriði 12-18 ára.....	60
Metnaður .....	60
Skuldbinding:.....	60
Leiðtogafærni:.....	61
Lífsstíll: .....	62
Áhersluatriði 16 ára og eldri .....	63
Árangur.....	63

Andlegur styrkur: .....	63
Sjálfstæði: .....	64
Sigurvegarrar: .....	65

## Inngangur

KR er stofnað 16. febrúar 1899 og hefur starfað samfelld síðan, fyrst sem ein heild en eftir tæplega 50 ár var starfinu skipt upp í íþróttadeildir. Skipulag félagsins var síðan nær óbreytt þar til ný stefna fyrir félagið var mótuð árið 2006 og ný lög félagsins samþykkt í framhaldi af því. Stefnu KR í heild og lög félagsins er að finna aftast í þessari möppu en aðalatriði stefnunnar eru svohljóðandi:

## Stefna KR

### Hlutverk

Knattspyrnufélag Reykjavíkur, KR, er samofið íslensku samfélagi, elsta íslenska knattspyrnufélagið og gegnir lykilhlutverki í íslenskri íþróttahreyfingu. KR starfrækir metnaðarfullt, faglegt og fjölbreytt íþróttastarf í knattspyrnu sem og öðrum greinum með heilbrigði og vellíðan að leiðarljósi og því markmiði að ná úrvals árangri í afreks- og uppeldisstarfi.

“Einu sinni KR-ingur alltaf KR-ingur” er lífssýn sem félagið ræktar meðvitað og skapar þannig mikil lífsgæði og eftirsóknarvert samfélag þar sem ríkir gleði og stolt.

### Gildi

Í allri framgöngu, starfi og samskiptum við féлага og mótherja, í keppni, utan vallar og innan hafa KR-ingar eftirfarandi gildi að leiðarljósi:

#### Metnaður:

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

#### Fagmennska:

KR notar alltaf bestu menntun, hæfni og þekkingu sem til er á hverjum tíma í þjálfun, stjórnun og rekstri

#### Virðing:

KR-ingar vinna að jafnrétti kynjanna og koma ávallt fram af virðingu

#### Gleði:

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

## Framtíðarsýn - árið 2020

KR hefur á að skipa fjölda hæfra íþróttamanna, leiðtoga, stjórnenda og sjálfboðaliða og heldur miklum og góðum samskiptum við þúsundir skráðra félaga.

Uppeldisstarf félagsins dregur að sér nær öll börn í grunnskólum Vesturbæjar með sýnilegum árangri á vellíðan þeirra og höfðar auk þess sérstaklega til annarra barna og unglinga með mikinn metnað.

Afreksfólk KR er í fremstu röð, oftast meistarar en keppinautarnir og alltaf í baráttu um titla.

Aðalstöðvar KR við Frostaskjól eru hjarta Vesturbæjarins og miðstöð fjölbreyttrar starfsemi KR samfélagsins. Keppnisumgjörð KR er sú eftirsóknarverðasta í landinu og félagið er með framúrskarandi æfingaaðstöðu víða á þjónustuvæði sínu.

## KR, nafnið, merkið og heimild til notkunar

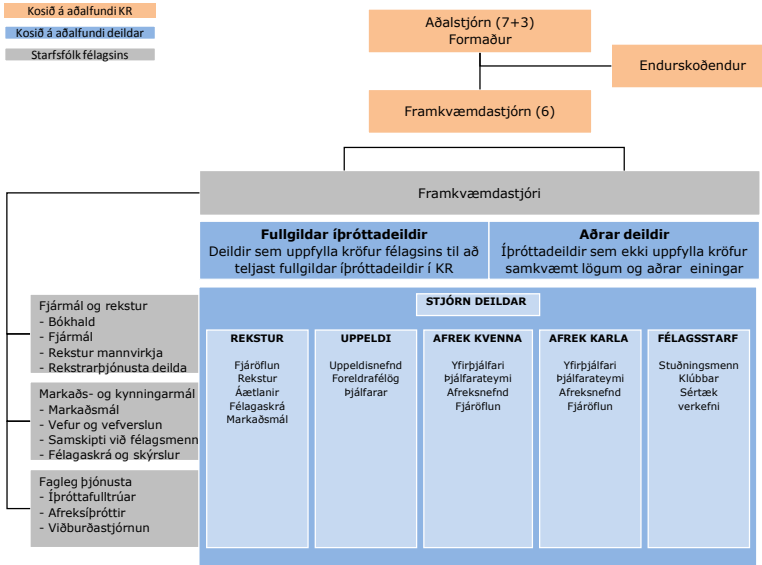
Nafn félagsins er Knattspyrnufélag Reykjavíkur- stytt í KR. Á ensku heitir félagið Reykjavík FC. Nafn félagsins, skammstöfun og merki er allt lögverndað. Enginn má nota merki félagsins eða nafn í ágóða eða fjáröflunarskyni nema með samþykki aðalstjórnar félagsins. Þetta gildir líka um einstaka hópa innan félagsins, s.s. foreldrafélög.



## Skipulag félagsins

Félagið samanstendur af stjórnnum, nefndum, vinnuhópum, launuðu starfsfólki, iðkendum, foreldrum og forráðamönnum, stuðningsmönnum og almennum félagsmönnum.

Hér að neðan er skipurit sem sýnir grunnatriðin í uppbyggingu og skipulagi félagsins. Þar á eftir er gerð grein fyrir einstökum einingum í skipulaginu, hvert verkefni þeirra er, ábyrgð og skyldur og hvaða kröfur eru gerðar til þeirra.



## Aðalstjórn

Aðalstjórn skipa sjö manns sem kosin eru á aðalfundi. Reynt er að tryggja að samsetning aðalstjórnar endurspegli starf félagsins og þátttöku beggja kynja. Mikilvægt er að fulltrúar í aðalstjórn hafi tíma og aðstöðu til að sinna aðalstjórnarstörfum og því ekki æskilegt að þeir hafi jafnframt krefjandi verkefni fyrir íþróttadeild.

Aðalstjórn skiptir sjálf með sér verkum, þannig að kosinn er varaformaður, gjaldkeri, ritari og þrír fulltrúar auk formanns til setu í framkvæmdastjórn. Auk þessarar skiptingar skiptir formaður ábyrgð og hlutverkum á stjórnarmenn í upphafi hvers starfsárs.

Aðalfundur er æðsta vald félagsins en aðalstjórn milli aðalfunda. Aðalstjórn fundar að meðaltali einu sinni í mánuði auk þess að sitja a.m.k. tvo formannafundi á ári.

### Aðalstjórn;

- 1 Ber ábyrgð á framtíð KR og hefur því mótun og framkvæmd stefnu félagsins reglulega á dagskrá
- 2 Leitast við að skapa bestu mögulegu forsendur fyrir íþróttir og annað starf deilda
- 3 Ber ábyrgð á ímynd KR og samskiptum félagsins við félagsmenn og umhverfið
- 4 Vinnur að jákvæðu og framsýnu samstarfi innan félagsins
- 5 Hefur eftirlit með starfi deilda, leggur tillögur um breytingu á stöðu þeirra fyrir aðalfund og gerir tillögur um nýjar deildir
- 6 Aðstoðar deildir eftir bestu getu og hefur afskipti af starfi þeirra ef ástæða er til
- 7 Heldur félagaskrá með viðtækum upplýsingum um þátttöku í starfi félagsins og heiðrar félagsmenn á grundvelli þeirra upplýsinga og laga félagsins

Aðalstjórn framselur verkefni sem tengjast daglegri þjónustu, rekstri skrifstofu og aðstöðu til framkvæmdastjórnar en fær fundargerðir framkvæmdastjórnar til umfjöllunar og hefur eftirlit með starfi hennar.

## Formaður félagsins

Formaður er kosinn beinni kosningu á aðalfundi félagsins. Hann er æðsti maður félagsins og stýrir bæði aðalstjórn og framkvæmdastjórn.

Formaður þarf að vera gegnheill KR-ingur, hafa leiðtogahæfileika, víðtæka þekkingu og reynslu af starfi félagsins, hafa tíma og aðstöðu til að sinna formenskunni, vera fjárhagslega sjálfstæður og hafa hreint mannorð.

Ábyrgð formanns: Ábyrgð á öllu starfi félagsins, fjárhag, íþróttastarfi, félagsstarfi og framkomu félagsins og fulltrúa þess.

Skyldur og helstu verkefni formanns:

- 1 Fara að lögum félagsins, boða til og stjórna reglulegum fundum aðalstjórnar og framkvæmdastjórnar og fundum formanna deilda félagsins amk tvisvar á ári.
- 2 Vera verkstjóri aðalstjórnar og framkvæmdastjórnar, útteila verkefnum og ábyrgð og fylgja því eftir.
- 3 Vera í reglulegum samskiptum við formenn deilda, sækja eða eftir atvikum stýra aðalfundum þeirra og aðstoða deildir eftir bestu getu við stjórnun og rekstur þeirra.
- 4 Fylgjast með starfi félagsins eftir bestu getu, sækja helstu leiki og mót afreksliða og afreksfólks félagsins, fylgjast með keppni sem flestra iðkenda amk einu sinni á ári og fylgjast með og taka þátt í félagsstarfi eftir getu.
- 5 Koma fram fyrir hönd félagsins á vettvangi stjórnvalda, heildarsamtaka íþróttar, annarra íþróttafélaga og annarra aðila.
- 6 Sitja fundi og íþróttatöping lands- og héraðssamtaka og hafa áhrif á mótun íþróttastefnu og umgjarðar um íþróttir.
- 7 Hitta borgarstjóra og formann ÍTR amk einu sinni ári til að kynna starf félagsins, áherslur og þarfir.

## Varaformaður

Varaformaður er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi aðalstjórnar á hverju starfsári. Hann er staðgengill formanns og tekur við formennsku ef formaður verður ófær um að sinna formennskunni.

Varaformaður þarf því að hafa sambærilega eiginleika og uppfylla sömu kröfur og formaður.

Skyldur og helstu verkefni varaformanns auk hefðbundinna aðalstjórnarstarfa:

1. Stjórna fundum aðalstjórnar, formannafundum og aðalfundum deilda í forföllum formanns.
2. Ber ábyrgð á og hefur umsjón og eftirlit með stefnu, skipulagi og framkvæmd afreksstarfs í félaginu.
3. Ber ábyrgð á samskiptum félagsins við almenna félagsmenn, stuðningsmenn, nánasta umhverfi og fjölmiðla.
4. Situr fundi og íþróttabing fyrir hönd félagsins.

## Gjaldkeri

Gjaldkeri er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi aðalstjórnar á hverju starfsári.

Gjaldkeri þarf að hafa víðtæka þekkingu og reynslu af starfi félagsins, hafa tíma, aðstöðu og þekkingu til að sinna hlutverkinu, vera fjárhagslega sjálfstæður og hafa hreint mannorð.

Gjaldkeri ber ábyrgð á fjárhag félagsins og hefur prókúru fyrir félagið ásamt formanni og framkvæmdastjóra.

Skyldur, ábyrgð og helstu verkefni gjaldkera eru þessi auk hefðbundinna aðalstjórnarstarfa:

1. Hafa yfirsýn yfir og eftirlit með fjárhag félagsins og deilda.
2. Fylgjast með því að bókhald sé rétt og tímanlegt og regluleg uppgjör gerð.
3. Vinna rekstraráætlanir ásamt starfsfólki og stjórnendum félagsins og deilda.
4. Fylgjast með að rekstraráætlanir standist og hafa frumkvæði að breytingum á þeim ef þörf krefur.
5. Samþykkja eða hafna stórum skuldbindingum eða fjárfestingum.
6. Sitja í framkvæmdastjórn og taka þannig þátt í daglegum rekstri félagsins.
7. Leita stöðugt leiða til að bæta rekstur félagsins.
8. Hafa yfirumsjón með ársuppgjöri og gerð ársskýrslu.

Fjármálastjóri og framkvæmdastjóri félagsins bera í umboði gjaldkera ábyrgð á færslu bókhalds og daglegum fjármálaumsvifum.

## Ritari

Ritari er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi aðalstjórnar á hverju starfsári.

Ritari þarf að hafa víðtæka þekkingu og reynslu af starfi félagsins, hafa tíma, aðstöðu og áhuga til að sinna hlutverkinu.

Ritari ber ábyrgð á að haldið sé utan um og skráð hvaðeina sem skiptir máli í tilvist og sögu KR, fundargerðir aðalstjórnar, ársskýrslur félagsins og deilda, félagaskrá, viðurkenningar, heiðursveitingar, afrek og annað sem skiptir máli.

Skyldur, ábyrgð og helstu verkefni ritara eru þessi auk hefðbundinna aðalstjórnarstarfa:

1. Rita aðalfundi, formannafundi og fundi aðalstjórnar, leita eftir samþykki fundargerða og halda þeim saman.
2. Kalla eftir og halda utan um fundargerðir framkvæmdastjórnar.
3. Kalla eftir og halda utan um ársskýrslur deilda.
4. Rita ársskýrslu aðalstjórnar og hafa umsjón með gerð og útgáfu ársskýrslu félagsins.
5. Fylgist með virkni félagaskrár félagsins.
6. Ber ábyrgð á og hefur yfirumsjón með kr.is vef félagsins, fylgist með að deildir og einstakar einingar hafi fólk sem viðhaldi sínum hluta vefsins.
7. Sér um að reglulega sé fundað með vefstjórum og tryggir uppbyggingu og viðhald þekkingar á vefnum.

Ritara ber að tryggja að gögnum félagsins sé haldið til haga og þau aðgengileg starfsfólki og stjórnendum félagsins á hverjum tíma.

## Önnur verkefni og ábyrgð aðalstjórnar

Auk þeirra aðalstjórnarmanna sem hafa verið taldir upp eru þrír meðstjórnendur kosnir á aðalfundi til eins árs í senn. Æskilegt er að meðstjórnendur hafi viðtæka þekkingu og reynslu af starfi félagsins og að þeir hafi tíma, aðstöðu og áhuga til að sinna hlutverkinu.

Stjórnarmenn taka virkan þátt í hefðbundnum störfum aðalstjórnar en auk þess er æskilegum sérverkefnum á hverjum tíma skipt á meðlimi aðalstjórnar, s.s.:

## Sérverkefni á vegum aðalstjórnar

### 1. Gæðaeftirlit

Einn aðalstjórnarmaður ásamt íþróttafulltrúa fylgist sérstaklega með starfi deilda, tekur við kvörtunum og setur af stað umræður og umbótaferli þegar það á við. Sérstaklega lögð áhersla á samstarf og yfirfærslu þekkingar milli deilda.

### 2. Afreksráð

Varaformaður, framkvæmdastjóri, íþróttafulltrúi og aðilar sem bera ábyrgð á afreksstarfi deildanna mynda afreksráð. Afreksráð hefur það hlutverk að þróa og bæta afreksstarf og aðstöðu fyrir það í KR.

### 3. Konurnar í KR

Uppbygging og þróun kvennastarfs í félaginu, bæði íþróttaiðkun og þátttaka í starfinu að öðru leiti verður viðvarandi verkefni í félaginu þar til hægt verður að tala um fullkomið jafnrétti og jafna þátttöku og ábyrgð. Einn til tveir fulltrúar aðalstjórnar stýra verkefni með þátttöku íþróttafulltrúa, KR-kvenna og þeim sem bera ábyrgð á kvennastarfi í helstu deildum félagsins.

### 4 Félagaskrá

Uppbygging og viðhald félagaskrár er eitt allra mikilvægasta verkefni félagsins sem aðalstjórn ber að leggja mikla áherslu á. Stjórnarmaður ber félagslega ábyrgð á verkefninu og vinnur með starfsfólki og deildum að fjölgun félaga, fylgir því eftir að félagaskrá sé viðhaldið og félagar fái reglulega að heyra frá KR.

## 5 KR-sjóðurinn

KR-sjóðurinn er "fram tíðarsjóður" félagsins, sjálfseignarfélag sem hefur það eina markmið að stuðla að þróun KR. Sjóðurinn starfar samkvæmt landslögum um sjálfseignarfélög. Aðalstjórn KR skipar fimm manns í Stjórn sjóðsins og þar af eru tveir úr aðalstjórn. Sjóðurinn er vettvangur fyrir hverskonar gjafir, afmælisgjafir, minningargjafir, sem KR-ingum eru gefnar. Lög KR-sjóðsins eru fylgiskjal sem handbókinni. Framtíð og þróun KR er verkefni sjóðsins en bannað er að úthluta úr honum til rekstrar, kaupa á leikmönnum eða greiðslu taprekstrar.

## 6 Viðburðastjórnun

Einn stjórnarmaður beri félagslega ábyrgð á þróun ferlis, kerfis og gagnagrunns fyrir viðburðarstjórnun, þ.e. skipulag, boðun, stjórnun og eftirlit hinna margvíslegu viðburða sem félagið stendur fyrir.

## 7 Hugmyndakassi

Aðalstjórn komi upp "hugmyndakassa", í anddyri hússins og á netinu, þar sem allir geta komið hugmyndum sínum um KR eða starf félagsins á framfæri. Einn stjórnarmaður hafi það verkefni að fara yfir hugmyndirnar, þakka fyrir þær og Svvara eftir atvikum, flokka þær og koma þeim sem þess eru verðar í ferli eða umfjöllun.

## 8 Þróun

Aðstaða félagsins þarf stöðugt að vera í þróun og uppbyggingu. Mikilvægt er að þörf félagsins sé markvisst og reglulega metin og borin saman við keppinauta og erlend félög. Tveir stjórnarmenn hafi þetta verkefni með höndum og haldi aðalstjórn reglulega upplýstri.



## Framkvæmdastjórn

Aðalstjórn framselur verkefni sem tengjast daglegri þjónustu, rekstri skrifstofu og aðstöðu til framkvæmdastjórnar en fær fundargerðir framkvæmdastjórnar til umfjöllunar og hefur eftirlit með starfi hennar.

Í framkvæmdastjórn sitja formaður (eða varaformaður), gjaldkeri og meðstjórnandi frá aðalstjórn, formaður knattspyrnudeildar og tveir formenn deilda sem valdar eru á aðalfundi. Framkvæmdastjórn er valin til eins árs í senn. Formaður (vara) félagsins er jafnframt formaður framkvæmdastjórnar.

Framkvæmdastjórn fjallar um og hefur umsjón með öllum daglegum verkefnum skrifstofu, þjónustu við deildir og rekstur og viðhald á allri aðstöðu félagsins, að undanskildri aðstöðu félagsins í Skálafelli sem skíðadeild sér um í umboði framkvæmdastjórnar. Þannig ber framkvæmdastjórn ábyrgð á;

1. að þjónusta við deildir félagsins sé eins og best verður á kosið,
2. að fyllstu sanngirni og jafnræðis sé gætt við úthlutun á aðstöðu
3. að viðhald aðstöðu félagsins og útlit sé félaginu til sóma
4. að rekstur félagsins, mannvirkja og skrifstofu sé hagkvæmur og árangursríkur
5. að fjármálum félagsins og deilda sé vel stjórnað
6. að tekjumöguleikar (félagaskrá ofl) séu þróaðir og nýttir

Framkvæmdastjórn ásamt framkvæmdastjóra tekur ákvarðanir um mannhald skrifstofunnar, nema framkvæmdastjóra félagsins sem aðalstjórn ber ábyrgð á.

Fundir framkvæmdastjórnar skulu að jafnaði vera mánaðarlega og oftar ef þurfa þykir.

Mjög mikilvægt er að allir geri sér grein fyrir því að framkvæmdastjórn og skrifstofa kemur ekki í stað stjórnar, sjálfboðaliða og þjálfara deilda. Deildir bera ábyrgð á sínu starfi, rekstri og fjármálum en framkvæmdastjórn og starfsfólk skrifstofu gera sitt besta til að auðvelda þeim starfið, sérstaklega hvað varðar hefðbundin skrifstofustörf og rekstrarleg verkefni sem mögulegt er að vinna á hefðbundnum skrifstofutíma. Verkefni sem tengjast íþróttastarfinu og eru utan hefðbundins vinnutíma, s.s. fjöllíðamót, dómara- eða þjálfaraskortur, framkvæmd leikja og annarra viðburða, fjárölfun flokka eða deilda o.m.fl. er utan við verksvið skrifstofu og framkvæmdastjórnar.

## Skrifstofa og launaðir starfsmenn félagsins

Á skrifstofu KR starfa á annan tug starfsmanna sem sinna allt frá framkvæmdastjórn til húsvörslu og ræstinga. Mikilvægt er að hafa í huga að starfsfólk félagsins hefur skilgreindan vinnutíma og er ekki ætlað að koma í staðinn fyrir sjálfboðaliðastarf í félaginu.

Hlutverk skrifstofunnar er að sinna daglegum rekstri og þeim verkefnum sem falla undir skrifstofustörf sem er hægt og æskilegt að vinna á hefðbundnum vinnutíma. Skrifstofan á að þjóna deildunum og auðvelda þeim starf sitt – ekki að taka það yfir. Með skrifstofunni safnast upp þekking á rekstri félagsins og deilda þess þannig að skrifstofan geti leiðbeint stjórnendum félagsins og deilda þess í störfum sínum.

Verkefni skrifstofunnar eru eftirfarandi:

1. Rekstur og viðhald mannvirkja og aðstöðu félagsins – Lykilorð: hámarksnýting, hagkvæmni, lifandi, heimilislegt, snyrtilegt og vel við haldið
2. Niðurröðun, ráðstöfun eða leiga íþróttatíma og annarar aðstöðu
3. Húsvarsla, móttaka, upplýsingar fyrir félag og deildir
4. Fjármál félagsins
5. Bókhald og áætlagerð félags og deilda
6. Eftirlit með fjármálum og skuldbindingum deilda
7. Ábyrgð, skipulagning og eftirlit með félaga- og iðkendaskráningu
8. Innheimta félags- og æfingagjalda
9. Samningar um þjónustu við deildir, umsóknir um styrki, viðhald þekkingar á þáttum sem hafa áhrif á hagkvæmni rekstrar og tekjumöguleika
10. Rekstur, viðhald, þróun og eftirlit með kr.is, vefverslun kr og KR búðinni
11. Heildarsamningar félagsins við samstarfsfyrirtæki, utanumhald og eftirlit með samstarfssamningum deilda, t.d. búningasamninga
12. Aðstoða deildir við samninga við þjálfara, leikmenn og annað starfsfólk, skjölun og eftirlit með samningunum
13. Verkefni íþróttafulltrúa (sjá kafla um íþróttafulltrúa)

Verkefni sem stefnt er að:

14. Markaðssetning félags og deilda í samræmi við stefnu félagsins og í samvinnu við deildir, samskipti við og upplýsingagjöf til félaga, fjölmiðla, styrktaraðila, samstarfsfyrirtækja o.s.frv.
15. Viðburðastjórnun, skipulagning og stjórnun á vinnu sjálfboðaliða við margskonar viðburði og stór fjáröflunarverkefni í félaginu

## Framkvæmdastjóri

Framkvæmdastjóri KR hefur umsjón með daglegum rekstri félagsins og fjármálum ásamt mannvirkjum jafnframt því að vera yfirmaður skrifstofu og starfsmanna KR. Hann leiðir þjónustu við deildir félagsins, starfsmenn og félagi þeirra og leikur lykilhlutverk í framkvæmd á stefnu félagsins. Hann er driffjöður í tengslum félagsins við stuðningsmenn, sjálfboðaliða, félagi, iðkendur og fjölskyldur þeirra, opinberar stofnanir og hagsmunaaðila, nágranna og fjölmiðla.

Áhersla er lögð á að framkvæmdastjóri gegni ákveðnu leiðtogahlutverki í félaginu, hafi jákvæð áhrif á ímynd félagsins og leggi sig fram um að hafa mikil og jákvæð samskipti við alla KR-inga og laða stuðningsmenn og sjálfboðaliða að KR.

Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á störfum sínum gagnvart aðalstjórn KR og framkvæmdastjórn.

Framkvæmdastjóri situr fundi aðalstjórnar og framkvæmdastjórnar KR með málfrelsi og tillögurétt. Framkvæmdastjóri skal einnig sitja fundi í stjórnnum deilda eftir því sem stjórnir þeirra óska eftir og því verður við komið.

Í eftirfarandi upptalningu sem er alls ekki tæmandi er starfi framkvæmdastjóra lýst. Framkvæmdastjóri framselur verkefni til annarra starfsmanna félagsins og/eða sjálfboðaliða eftir því sem hann telur ástæðu til. Helstu verkefni:

1. Hrinðir í framkvæmd og fylgir stefnu félagsins, ákvörðunum og áætlunum aðalstjórnar, framkvæmdastjórnar og stjórnnum einstakra deilda.
2. Undirbýr fundi aðalstjórnar, framkvæmdastjórnar í samráði við formann.
3. Ber ábyrgð á starfsmannahaldi félagsins og skipuleggur verkefni og verksvið.
4. Ber ábyrgð á starfsemi og árangri skrifstofu félagsins og íþróttafulltrúa.
5. Kemur fram fyrir hönd félagsins gagnvart íþróttasamtökum, opinberum aðilum, skólum og öðrum í samráði við formann félagsins og formenn deilda.
6. Tekur þátt í stefnumótun félagsins og vinnur í samræmi við hana.

Auk samstarfs við stjórnir og stjórnarmenn er árangur framkvæmdastjóra metinn út frá eftirfarandi þáttum:

1. Ímynd félagsins hjá vesturbæingum, foreldrum, iðkendum og mikilvægum samstarfsaðilum
2. Samskipti framkvæmdastjóra við deildir og starfsfólk félagsins.
3. Mat deilda á þjónustu skrifstofunnar.
4. Uppbygging, skipulag og árangur sjálfboðaliðastarfs.
5. Fjölgun félaga í KR og samskipti við þá.
6. Tekjur félags og deilda vegna félagsgjalda, nýtingar íþróttamannvirkja, fyrirtækjasamninga, verslunar og annars sem getur haft áhrif á afkomu félagsins.
7. Heildarafkoma og þróun félagsins.

## Íþróttafulltrúar

Íþróttafulltrúar sjá um faglega þjónustu við íþróttastarf í deildum félagsins og eru mikilvægur þáttur í þjónustu og tengingu félagsins við samfélagið. Íþróttafulltrúar starfa í samræmi við stefnu KR og samning KR og Reykjavíkurborgar. KR leggur áherslu á að íþróttafulltrúar félagsins hafi þá bestu menntun og hæfni sem völ er á.

Verkefni teygja sig annars í allar áttir og má segja að íþróttafulltrúinn er eins konar upplýsingafulltrúi félagsins og reynir eftir fremsta megni að aðstoða og koma á móts við fólk innan félagsins sem og utan þess. Í samstarfi við deildir félagsins annast hann atriði sem snúa að íþróttalegri hlið mála, svo sem skipulag æfingátíma, faglega uppbyggingu og skipulag þjálfunar, félagsstarf, fræðslustarf um íþróttamálefni og almenna kynningu íþróttar. Markmiðið er að efla íþróttastarfsemi og tryggja íbúum fyrsta flokks þjónustu með hliðsjón af íþróttanámsskrá félagsins.

Verkefni íþróttafulltrúa eru m.a:

**Skólar:** Íþróttaskóli KR fyrir 3-6 ára – Sumarskólar og sumarnámskeið KR – Skólakynningar í grunnskólum Vesturbæjar - Þróunarverkefni með grunnskólum - Leikskólar

**Nefndir:** Vinir Vesturbæjar - Fagráð KR – Jafnréttisnefnd - Umsjón með verkefninu KR-ingurinn - Nefnd sem snýr að eineltismálum - Sam-vest - Hverfishátíð Vesturbæjar - Viðbragðsteymi Vesturbæjar – Vallarnefnd - Stýrihópur um samnýtingu skóla og tómsunda

**Önnur verkefni:** Foreldrafundir - Ráðning þjálfara fyrir yngri flokka - Samskipti við sérsambönd ÍSI - Skipulag á æfingátímum,leikjum og mótaniðurröðun - Fagleg aðstoð við þjálfara - Sjá um að útvega rútur eða flugvélar þegar flokkar spila úti á landsbyggðinni - Upplýsingaflæði til foreldra og annara - Samskipti við Hitt húsið, vinnuskóla Reykjavíkur, Frostaskjól og Vesturgarð - Kynna forvarnargildi íþróttar - Aðstoð við skráningar og innheimtu æfingagjalda - Vinna við kannanir um íþróttaiðkun krakka í Vesturbænum.

## Skil milli starfsfólks, þjálfara, stjórnarmanna og sjálfboðaliða

Deildir bera ábyrgð á sínu starfi, rekstri og fjármálum en framkvæmdastjórn og starfsfólk skrifstofu gera sitt besta til að auðvelda þeim starfið, sérstaklega hvað varðar hefðbundin skrifstofustörf og rekstrarleg verkefni sem mögulegt er að vinna á hefðbundnum skrifstofutíma. Verkefni sem tengjast íþróttastarfinu og eru utan hefðbundins vinnutíma, s.s. fjölliðamót, dómara- eða þjálfaraskortur, framkvæmd leikja og annarra viðburða, fjáröflun flokka eða deilda o.m.fl. er utan við verkvið skrifstofu og framkvæmdastjórnar.

Á skrifstofu KR starfa á annan tug starfsmanna sem sinna allt frá framkvæmdastjórn til húsvörslu og ræstinga. Mikilvægt er að hafa í huga að starfsfólk félagsins hefur skilgreindan vinnutíma og er ekki ætlað að koma í staðinn fyrir sjálfboðaliðastarf í félaginu.

Hlutverk skrifstofunnar er að sinna daglegum rekstri og þeim verkefnum sem falla undir skrifstofustörf sem er hægt og æskilegt að vinna á hefðbundnum vinnutíma. Skrifstofan á að þjóna deildunum og auðvelda þeim starf sitt – ekki að taka það yfir. Með skrifstofunni safnast upp þekking á rekstri félagsins og deilda þess þannig að skrifstofan geti leiðbeint stjórnendum félagsins og deilda þess í störfum sínum.

Hér að neðan verður unnin tafla með ítarlegri upptalningu verkefna og greiningu á hvar þau eiga heima. Mjög mikilvægt er að undirstrika að slík upptalning getur aldrei verið tæmandi, að skilin geta oft verið óljós og síðast en ekki síst, að allt starfsfólk, þjálfarar, stjórnarfólk, aðrir sjálfboðaliðar og iðkendur hjálpist að við að leysa öll verkefni og leggi metnað sinn í að KR geri alla hluti af metnaði.

## Skipulag deildar

Deild samanstendur af stjórn, nefndum, vinnuhópum, launuðu starfsfólki, iðkendum, foreldrum og forráðamönnum, stuðningsmönnum og almennum félagsmönnum.

Hér að neðan er skipurit stórrar íþróttadeildar og síðan er gerð grein fyrir einstökum einingum í skipulaginu, hvert verkefni þeirra er, ábyrgð og skyldur og hvaða kröfur eru gerðar til þeirra.

### Stór hópíþróttadeild





## Deildarstjórnir

Stjórn deildar skipa minnst þrjár og mest níu manns sem kosin eru á aðalfundi deildarinnar. Mikilvægt er að samsetning stjórnar endurspeglar starf deildarinnar og þátttöku beggja kynja. Fulltrúar í stjórn deildar þurfa að hafa tíma og aðstöðu til að sinna verkefninu.

Formlega skiptir stjórn sjálf með sér verkum og velur varaformann, gjaldkera og ritara. Það er samt sem áður mjög mikilvægt að fólk sé kjörið í stjórn til að taka að sér og bera ábyrgð á tilteknu verkefni eða sviði. Stjórn í deild er „starfsstjórn“, þar sem allir stjórnarmenn hafa hlutverk og bera ábyrgð á því hlutverki. Í stórrí hópípróttadeild er nauðsynlegt að einn stjórnarmaður beri ábyrgð á uppeldisstarfi, annar á afreksstarfi kvenna, þriðji á afreksstarfi karla, fjórði á félagsstarfi, gjaldkeri á fjármálum og fjáröflun, ritari á félagaskrá og markaðsmálum o.s.frv.

Deild skal starfa í samræmi við stefnu og lög félagsins sem aðalfundur félagsins setur. Aðalstjórn félagsins fylgir því eftir, hefur eftirlit með starfi deildar en vinnur jafnframt að því að bæta aðstæður hennar.

Aðalfundur er æðsta valdastofnun deildar en stjórn milli aðalfunda innan þess ramma sem stefna félagsins setur. Stjórn ípróttadeildar;

- 1 Ber ábyrgð á starfi deildarinnar og mótar stefnu, skipulag og starf í samræmi við stefnu KR.
- 2 Ber ábyrgð á að deildin nái árangri í samræmi við markmið
- 3 Ber ábyrgð á að deildin gæti ímyndar KR í samskiptum sínum við félagsmenn, aðstandendur, keppinauta, starfsfólk og umhverfið
- 4 Ber ábyrgð á fjárhag, samningum og tekjuöflun deildarinnar
- 5 Ber ábyrgð á skráningu félaga og upplýsinga um þá
- 6 Heldur reglulega fundi og aðalfund samkvæmt lögum

Framkvæmdastjóri, skrifstofa og ípróttafulltrúar félagsins aðstoða deildina í samræmi við lýsingu á starfi þeirra og hlutverki.

Stjórn deildar ber ábyrgð á að deildin uppfylli kröfur KR og sé félaginu til sóma í hvívetna. Kröfur félagsins endurspeglast í eftirfarandi gátlista sem fullgild ípróttadeild þarf að uppfylla:

- 1 Hafa skýra framtíðarsýn og metnaðarfulla stefnu um að vera í fararbroddi a.m.k. einnar fullgildrar ípróttagreinar innan ÍSÍ.
- 2 Vinna að jafnrétti kynjanna í bæði uppeldis- og afreksstarfi.
- 3 Leggja áherslu á faglegt uppeldisstarf og hámarksárangur afreksfólks
- 4 Skipa foreldraráð í öllum yngri flokkum.

- 5 Aðgreina fjármögnun og rekstur afreksstarfs í reikningskilum deildar.
- 6 Hafa viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ.
- 7 Vera með öfluga sveit sjálfboðaliða og traustan fjárhag.
- 8 Kynna aðalstjórn árlega áherslur sínar og áætlanir.

## Formaður deildar

Formaður er kosinn beinni kosningu á aðalfundi deildarinnar. Hann er æðsti maður deildarinnar og ber höfuðábyrgð á starfi deildarinnar gagnvart félaginu.

KR gerir miklar kröfur til forystumanna sinna. Æskilegt er að formaður sé KR-ingur, hafi leiðtogahæfileika, þekkingu á íþróttinni og starfi deildarinnar, hafi tíma og aðstöðu til að sinna formennskunni og hreint mannorð.

Ábyrgð formanns: Ábyrgð á öllu starfi deildarinnar, fjárhag, íþróttastarfi, félagsstarfi og framkomu deildarinnar og fulltrúa þess.

Skyldur og helstu verkefni formanns:

- 1 Fara að stefnu og lögum félagsins, boða og stjórna reglulegum fundum stjórnar.
- 2 Vera verkstjóri stjórnarinnar, útteila verkefnum og ábyrgð og fylgja því eftir.
- 3 Vera í reglulegum samskiptum við aðalstjórn, formann og framkvæmdastjóra KR.
- 4 Fylgjast með öllu starfi deildarinnar, sækja helstu viðburði afreksfólks félagsins, sýna iðkendum áhuga og fylgjast með og taka þátt í félagsstarfi eftir getu.
- 5 Koma fram fyrir hönd deildarinnar á vettvangi KR, stjórnvalda, heildarsamtaka íþróttta, annarra íþróttafélaga og annarra aðila.
- 6 Sitja fundi og íþróttáþing lands- og héraðssamtaka og hafa áhrif á mótun íþróttastefnu og umgjarðar um íþróttina.

## Varaformaður deildar

Varaformaður er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi stjórnar á hverju starfsári. Hann er staðgengill formanns og tekur við formennsku ef formaður verður ófær um að sinna formennskunni.

Varaformaður þarf því að hafa sambærilega eiginleika og uppfylla sömu kröfur og formaður.

Skyldur og helstu verkefni varaformanns auk hefðbundinna stjórnarstarfa og verkefna sem stjórn felur honum sérstaklega:

- 1 Stjórna fundum í forföllum formanns.
- 2 Situr fundi og íþróttabing fyrir hönd deildarinnar.

## Gjaldkeri deildar

Gjaldkeri er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi stjórnar á hverju starfsári.

Æskilegt er að gjaldkeri hafi þekkingu á starfi deildarinnar, hafi tíma, aðstöðu og þekkingu til að sinna verkefninu, sé fjárhagslega sjálfstæður og hafi hreint mannorð.

Gjaldkeri ber ábyrgð á fjáröflun og fjárhag deildarinnar og hefur prókúru ásamt formanni og framkvæmdastjóra.

Skyldur, ábyrgð og helstu verkefni gjaldkera eru þessi auk hefðbundinna stjórnarstarfa:

- 1 Hafa yfirsýn yfir og eftirlit með fjárhag deildarinnar.
- 2 Koma öllum gögnum, fylgiskjölum, samningum og upplýsingum um skuldbindingar til fjármálastjóra án ástæðulausrar tafar.
- 3 Fylgjast með því að bókhald sé rétt og tímanlegt og regluleg uppgjör gerð.
- 4 Vinna rekstraráætlanir með aðstoð skrifstofu KR
- 5 Fylgjast með að rekstraráætlanir standist og hafa frumkvæði að breytingum á þeim ef þörf krefur.
- 6 Samþykkja eða hafna stórum skuldbindingum eða fjárfestingum.
- 7 Leita stöðugt leiða til að bæta rekstur og tekjur deildarinnar.
- 8 Hafa yfirumsjón með ársuppgjöri og gerð ársskýrslu.

Fjármálastjóri og framkvæmdastjóri KR bera í umboði gjaldkera ábyrgð á færslu bókhalds og daglegum fjármálaumsvifum.

## Ritari deildar

Ritari er kosinn til eins árs í senn á fyrsta fundi stjórnar á hverju starfsári.

Æskilegt er að ritari hafi þekkingu á starfi deildarinnar, tíma, aðstöðu og áhuga til að sinna verkefninu.

Ritari ber ábyrgð á að haldið sé utan um og skráð hvaðeina sem skiptir máli í tilvist og sögu deildarinnar, fundargerðir stjórnar, ársskýrslur, félagaskrá, viðurkenningar, heiðursveitingar, afrek og annað sem skiptir máli. Skyldur, ábyrgð og helstu verkefni ritara eru þessi auk hefðbundinna stjórnarstarfa:

- 1 Rita aðalfundi og stjórnarfundi, leita eftir samþykki fundargerða, halda þeim saman og senda framkvæmdastjóra félagsins til upplýsinga og varðveislu.
- 2 Kalla eftir og halda utan um fundargerðir nefnda og vinnuhópa deildarinnar.
- 3 Rita ársskýrslu deildar og hafa umsjón með gerð og útgáfu hennar.
- 4 Fylgist með uppbyggingu, virkni og viðhaldi félagaskrár deildarinnar.
- 5 Ber ábyrgð á og hefur yfirumsjón með markaðsmálum og vefsvæði deildarinnar, fylgist með að einstakar einingar hafi fólk sem viðhaldi sínum hluta vefsins.

Ritara ber að tryggja að gögnum deildarinnar sé haldið til haga og þau aðgengileg starfsfólki og stjórnendum á hverjum tíma.

## Önnur verkefni og ábyrgð stjórnar í íþróttadeild

Auk þeirra stjórnarmanna deildar sem hafa verið taldir upp eru meðstjórnendur kosnir á aðalfundi til eins árs í senn. Æskilegt er að meðstjórnendur hafi tíma, aðstöðu og áhuga til að sinna verkefninu.

Meðstjórnendur taka virkan þátt í störfum stjórnar en auk þess er mikilvægt að þeir séu kosnir til að bera ábyrgð á tilteknum verkefnum eða þáttum í starfi deildarinnar, sbr. uppeldisstarf, afreksstarf karla, afreksstarf kvenna, félagsstarf o.s.frv.

## Félagsstarf, fjáröflun og stuðningsmannaklúbbur

### KR klúbburinn

KR-klúbburinn er klúbbur stuðningsmanna KR,. Markmið klúbbsins er að auka tengsl hins almenna stuðningsmanns við félagið, efla samheldni og veita leikmönnum stuðning með öflugri starfsemi innan vallar sem utan. KR-klúbburinn hefur lengi staðið að opnu húsi fyrir heimaleiki KR þar sem m.a. hefur verið boðið uppá veitingar. <sup>[1]</sup>

Skömmu eftir stofnun klúbbsins hóf hann að gefa út fréttabréf auk þess sem klúbburinn tók að sér sölu minjagripa og halda opin hús á heimaleikjum KR. KR-klúbburinn tók einnig uppá því að heiðra leikmenn KR sem hafa spilað 150 leiki eða skarað fram úr fyrir félagið.

KR-klúbburinn hefur nú í áraraðir staðið fyrir rútuferðum á útileiki, ókeypis barnapössun á heimaleikjum, opnum húsum á heimaleikjum og lukkupollum, þar sem börn félagsmanna geta fengið að fylgja leikmönnum meistaraflokks út á völlinn í byrjun leiks.

### Sjötti Maðurinn

Stuðningsmannaklúbbur afreksliða KR í körfu. Markmið sjötta mannsins eru þau sömu og KR-klúbbsins.

### Getraunastarf KR

Knattspyrnudeild félagsins hefur staðið fyrir öflugri getraunastarfi frá upphafi getrauna á Íslandi. Alla laugardagsmorgna, frá byrjun október til miðs maimánaðar ár hvert mæta KR-ingar í stórum stíl á tímabilinu frá kl 10 til 14, fá sér kaffi, spjalla og taka þátt í getraunastarfinu. Oft hefur því verið haldið fram að getraunastarfið sé meðal mikilvægra ástæðna fyrir félagslegum styrk KR. Allir eru velkomnir í félagsheimili KR á laugardagsmorgnum.

## Flugeldasala

KR selur um hver áramót flugelda til styrktar barna- og unglíngastarfi knattspyrnudeildar. Flugeldasalan er félaginu mjög mikilvæg. Valinkunnir KR-ingar stofnuðu KR-flugelda ehf. sem flytur flugeldana til landsins og selur í heildsölu til KR og annarra íþróttafélaga um land allt. KR-flugeldar ehf. starfar með það eina markmið að tryggja KR hámarksarð af sölu flugelda.

## Þjálfarar

Starf þjálfara er tvímælaust eitt mikilvægasta starf sem unnið er í nútíma þjóðfélagi. Íþróttþjálfari barna og unglinga hefur gríðarleg áhrif á framtíð einstaklinga sem hann/hún þjálfar, ekki bara í íþróttum heldur líka í lífinu almennt.

KR gerir miklar kröfur til menntunar og hæfni þjálfara sinna og stefnir alltaf að því að hafa hæfustu þjálfara sem völ er á. Hæfni þjálfara á að hafa algjöran forgang hjá íþróttadeildum félagsins. KR leggur áherslu á að þjálfarar hafi samskipti sín á milli og læri hver af öðrum bæði innan deildar og milli deilda með skipulögðum hætti.

Þjálfari skal fylgja þjálfunarstefnu deildar sinnar og skipuleggja þjálfunina í samræmi við hana og í samvinnu við yfirþjálfara (ef hann er til) og íþróttafulltrúa félagsins.

Verkefni allra þjálfara eru alltaf að:

- 1 Fylgja og leggja áherslu á stefnu KR og viðkomandi deildar
- 2 Vera fyrirmynd og leiðtogi
- 3 Tala við, hlusta á og leggja sig fram um að skilja bæði iðkendur og forráðamenn
- 4 Innræta heiðarleika, leikgleði og metnað
- 5 Leggja áherslu á vináttu og koma í veg fyrir einelti
- 6 Sýna öllum iðkendum áhuga og umhyggju
- 7 Framtíð iðkandans sem manneskja er aðalatriðið
- 8 Vinna faglega í samræmi við KR-inginn, leiðarvísi og áherslur í þjálfun í KR
- 9 Hafa frumkvæði að skipulagningu og mótun starfs foreldrafélags
- 10 Bera ábyrgð á að koma réttum upplýsingum í félagaskrá

## Uppeldisnefnd

Uppeldisnefnd ber ábyrgð á uppeldisstarfi deildarinnar. Formaður nefndarinnar skal jafnframt sitja í stjórn deildarinnar og tryggja samskipti, upplýsingastreymi og samræmingu í uppeldisstarfinu og ákvörðunum stjórnar.

Uppeldisnefnd ber ábyrgð ásamt íþróttafulltrúa og yfirþjálfara á;

- 1 ráðningum þjálfara,
- 2 faglegum kröfum til þjálfara og eftirliti með starfi þeirra,
- 3 faglegri uppbyggingu og þróun,
- 4 samskiptum við foreldra/forráðamenn,
- 5 stofnun og virkni foreldrafélaga,
- 6 kynningu íþróttarinnar og starfi deildarinnar,
- 7 ákvörðunum, skipulagi og framkvæmd félagslegra þátta eins og skemmtikvölda og ferðalaga,
- 8 fjáröflunum foreldrafélaga,
- 9 búningamálum yngri iðkenda og fleira.

Íþróttafulltrúi aðstoðar uppeldisnefnd í starfi sínu eftir bestu getu að svo miklu leiti sem hann getur það á venjulegum vinnutíma. Íþróttafulltrúi á samt ekki að koma í stað uppeldisnefndar eða vinna verkefni hennar.

Uppeldisnefnd skal halda fundi að meðaltali einu sinni í mánuði og oftar ef ástæða er til. Mikilvægt er að nefndin skrifi einfaldar fundargerðir eða minnispunkta sem fara til stjórnar og íþróttafulltrúa



## Afreksnefndir

Afreksnefnd ber ábyrgð á afreksstarfi deildarinnar og ef það er kynjaskipt er nauðsynlegt að sérstök afreksnefnd sé fyrir karla og önnur fyrir konur. Formenn afreksnefnda sitja jafnframt í stjórn deildarinnar og tryggja upplýsingastreymi og samræmi milli stjórnar og afreksstarfs.

Afreksnefnd (meistaraflokksráð) ber ábyrgð á afreksstarfi deildar ásamt þeim starfsmönnum sem hún og stjórn deildarinnar hafa ráðið í verkefnið, s.s. þjálfara. Verkefni afreksnefndar eru m.a.:

- 1 Ráða og reka þjálfara og aðra starfsmenn tengt afreksstarfinu í samræmi við rekstraráætlun deildarinnar.
- 2 Velja og semja við afreksfólk í samræmi við stefnu deildarinnar og rekstraráætlun.
- 3 Búa til starfsumhverfi afreksstarfs sem er líklegt til að skila þeim árangri sem að er stefnt.
- 4 Aðstoða þjálfara og afreksfólk og auðvelda þeim verkefni sitt eins og eðlilegt og mögulegt er.
- 5 Gera umgjörð afreksviðburða eins góða og skemmtilega og mögulegt er.
- 6 Fylgja stefnu félagsins og gæta að ímynd þess í starfi sínu og samskiptum við keppinauta, fjölmiðla og aðra.

## Foreldrafélög

Foreldrafélag er mjög mikilvægt fyrir uppeldisstarfið. Formenn foreldrafélaga mynda uppeldisnefnd og tryggja þannig samræmi í starfinu. Æskilegt er að foreldrafélag hafi a.m.k. þrjá meðlimi. Foreldrafélag skal styðja við starf þjálfara og aðstoða þá eftir megni við félagsstarf hópsins, ferðalög, framkvæmd leikja og móta, fjáröflun og jafnvel við framkvæmd æfinga. Gott dæmi um mikilvægt verkefni fyrir foreldrafélag er að aðstoða þjálfara í boltagreinum við undirbúning og framkvæmd leikja á heimavelli, hafa á hreinu hver á að dæma og kalla til varamann ef dómari forfallast o.mfl.

Samskipti og samstarf foreldrafélags og þjálfara er mjög mikilvægt fyrir starf og árangur flokksins. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari og foreldrafélag ræði reglulega saman um starfið.

Foreldrafélag ber ábyrgð á síðu flokksins á KR vefnum, skrifa fréttir, setja inn myndir og annað skemmtilegt.

Foreldrafélag á ekki að skipta sér að faglegu starfi, skipulagi og áherslum þjálfunar, vali liða eða leikskipulagi o.s.frv. Faglegi hlutinn er á ábyrgð þjálfara, uppeldisnefndar, íþróttafulltrúa og yfirþjálfara ef hann er til.

Hugmyndir um fjáröflun foreldrafélags þarf að kynna fyrir framkvæmdastjóra eða íþróttafulltrúa áður en hafist er handa, til að koma í veg fyrir árekstra af einhverju tagi, til að afla heimilda ef þess þarf og til að afla þekkingar af fyrri verkefnum.

Í sunddeild KR er mjög öflugt foreldrastarf. Þar er foreldrum gerð grein fyrir því þegar barn hefur æfingar að deildin geri kröfu um að forráðamenn leggi fram tiltekna sjálfböðaliðsvinnu við reglubundin verkefni deildarinnar við fjáröflun og mótahald. Þetta hefur gengið mjög vel og myndað mikla samkennd og skemmtilega stemningu meðal forráðamanna og góð tengsl við iðkenndur.

Aðalstjórn KR mælir með að allar deildir virkji markvisst aðstandendur og iðkendur í starfinu.

Æskilegt er að foreldrafélög skrifi stuttar fundargerðir eða minnispunkta sem komið er til þjálfara, uppeldisnefndar og íþróttafulltrúa til að tryggja upplýsingastreymi og byggja upp þekkingu.

## Umbun sjálfboðaliða

Umbun sjálfboðaliða er fyrst og fremst fólgin í þeirri ánægju sem fylgir því að leggja eitthvað af mörkum fyrir KR. KR-ingar spyrja ekki hvað KR gerir fyrir þá, heldur „**HVAÐ GET ÉG GERT FYRIR KR?**“

Starf KR byggir nánast að fullu á sjálfsaflafé og miklu og óeigingjörnu starfi sjálfboðaliða. Á þriðja hundrað sjálfboðaliðar sitja í stjórnnum, nefndum og ráðum eða sinna afmörkuðum verkefnum fyrir félagið. Gróft reiknað leggja sjálfboðaliðar í KR árlega fram vinnu sem nemur a.m.k. 20 mannaárum.

Deildir félagsins halda saman upplýsingum um sjálfboðaliða og félagið sæmir þá heiðursmerkjum í samræmi við lög félagsins, merki fyrir mikið framlag og 10, 20 og 25 ára starf.

Æðstu viðurkenningar félagsins eru KR-stjarna sem veitt er fyrir ómetanlegt framlag til félagsins og félagið gerir einstakling að heiðursfélagi í undantekningartilvikum.

Almenna reglan er að sjálfboðaliðar fá ekki umbun sem kostar félagið eða dregur úr tekjumöguleikum þess þó stjórn deildar og aðalstjórn fái aðgang á viðburði deildar enda gert ráð fyrir þeim þar.

## **Viðaukar**

**Stefna KR, samþykkt á aðalfundi félagsins í mai 2007**

**Lög KR, samþykkt á aðalfundi félagsins í mai 2008**

**KR-ingurinn, leiðbeiningar fyrir uppeldisstarf í félaginu**

# Stefna KR

## Hlutverk KR

Knattspyrnufélag Reykjavíkur, KR, er samofið íslensku samfélagi, elsta íslenska knattspyrnufélagið og gegnir lykilhlutverki í íslenski íþróttahreyfingu.

KR starfrækir metnaðarfullt, faglegt og fjölbreytt íþróttastarf í knattspyrnu sem og öðrum greinum með heilbrigði og vellíðan að leiðarljósi og því markmiði að ná úrvals árangri í afreks- og uppeldisstarfi.

“Einu sinni KR-ingur alltaf KR-ingur” er lífssýn sem félagið ræktar meðvitað og skapar þannig mikil lífsgæði og eftirsóknarvert samfélag þar sem ríkir gleði og stolt.

## Gildi KR

Í allri framgöngu, starfi og samskiptum sín á milli, við féлага og mótherja, í keppni, utan vallar og innan hafa KR-ingar eftirfarandi gildi að leiðarljósi:

### Metnaður

- KR-ingar eru stoltir og hafa metnað til að vera í fararbroddi framsækinna íþróttafélaga og ná framúrskarandi árangri í öllu starfi félagsins

### Fagmennska:

- KR-ingar nota alltaf þá bestu menntun, hæfni og þekkingu sem til er á hverjum tíma í þjálfun, stjórnun og rekstri

### Virðing:

- KR-ingar vinna að jafnrétti kynjanna og koma ávallt fram af virðingu hvar sem þeir eru

### Gleði

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

## Framtíðarsýn - KR árið 2020

KR hefur á að skípa fjölda hæfra íþróttamanna, leiðtoga, stjórnenda og sjálfboðaliða og heldur miklum og góðum samskiptum við þúsundir skráðra félaga.

Uppeldisstarf félagsins dregur að sér nær öll börn í grunnskólum Vesturbæjar með sýnilegum árangri á vellíðan þeirra og höfðar auk þess sérstaklega til annarra barna og unglinga með mikinn metnað.

Afreksfólk KR er í fremstu röð, oftast meistarar en keppinautarnir og alltaf í baráttu um titla.

Aðalstöðvar KR við Frostaskjól eru hjarta Vesturbæjarins og miðstöð fjölbreyttrar starfsemi KR samfélagsins. Keppnisumgjörð KR er sú eftirsóknarverðasta í landinu og félagið er með framúrskarandi æfingaaðstöðu víða á þjónustusvæði sínu.

## Markmið og leiðir

### Afrek

Meistaraflokkar KR eru alltaf í fremstu röð og einstaklingsgreinar eiga Íslandsmeistara á hverju ári

### Það verður gert með því að

- Allar fullgildar deildir KR uppfylla kröfur félagsins um framúrskarandi og metnaðarfullt starf
- Aðgreina og styrkja fjárhag og rekstur afreksstarfs í samræmi við stefnu ÍSÍ
- Byggja markvisst upp afreksfólk innan félagsins og laða efnilegt íþróttafólk að KR m.a. með faglegum og metnaðarfullum rekstri KR-Akademíu
- KR hafi alltaf bestu fánlegu þjálfara m.t.t. fagmennsku, hæfni og metnaðar

### Uppeldi

KR er sjálfsgaður, mikilvægur og skemmtilegur hluti af æsku Vesturbæinga með sýnilegum áhrifum á heilbrigði þeirra og vellíðan.

## **Það verður gert með því að**

- Samstarf við skólana tryggir að nánast öll börn í grunnskólum Vesturbæjar stundi íþróttir í KR auk fjölda barna úr öðrum skólum
- KR hafi alltaf bestu fánlegu þjálfara m.t.t. fagmennsku, hæfni og metnaðar
- Deildir starfi saman um þjálfun og uppbyggingu sem nýtist öllum deildum
- Börn og unglingar fái viðfangsefni og þjálfun við hæfi
- Efnilegum og metnaðarfullum unglingum standi til boða að vera í KR-Akademíunni
- Afreksþáttur uppeldisstarfsins miðast við að stuðla að afrekum og titlum í elstu flokkum
- Félagsskapur og skemmtun verður sjálfsagður þáttur í starfi yngri flokka
- Stuðla að jákvæðri þátttöku foreldra og skýrri verkaskiptingu milli foreldra, þjálfara og stjórnenda

## **Jafnrétti**

KR hefur í heiðri jafnrétti kynja í iðkun og keppni og jafna þátttöku í stjórnun og starfi félags og deilda

## **Það verður gert með því að**

- Fjárfesta sérstaklega í uppbyggingu og þróun kvennastarfs
- Skapa forsendur til aukinnar þátttöku kvenna í stjórnnum félagsins

## **Aðstaða**

KR-svæðið er hjarta Vesturbæjarins, keppnisumgjörð félagsins sú eftirsóknarverðasta og fjölsóttasta í landinu og æfingaaðstaða allra greina er til fyrirmyndar.

## **Það verður gert með því að**

- Þróa svæðið við Frostaskjól heildstætt miðað við fyrrgreind markmið, að allar einingar félagsins eigi þar samastað og að allir KR-ingar, ungir sem aldnir sækist í að koma þangað og vera
- Vinna með borgaryfirvöldum að markvissri uppbyggingu æfingaaðstöðu víðsvegar um þjónustusvæði félagsins þannig að hún mæti þörfum á hverjum tíma
- Nýta svæðið við Frostaskjól á hugvitsamlegan, umhverfisvænan og hagkvæman hátt til að styðja við uppbyggingu og rekstur mannvirkja
- Markmið félagsins um keppnisumgjörð á við hvar sem KR stendur fyrir keppni

## Rekstur

Allar deildir og einingar KR sýna ábyrgð í rekstri. Á hverjum tíma er reksturinn fjármagnaður á sem hagkvæmastan hátt. Skrifstofa KR viðheldur og miðlar þekkingu á viðfangsefnum og rekstri eininga félagsins.

### **Það verður gert með því að**

- Skrifstofa KR sér um allt bókhald fyrir deildir KR. Hún veitir ennfremur þjónustu varðandi fjármál, launamál og innheimtu, ásamt því að aðstoða deildir og leiðbeina í íþróttalegum málefnum
- KR leggi áherslu á þjálfun fyrir stjórnendur og sjálfboðaliða félagsins
- Setja á fót sjálfseignarsjóð undir heitinu Framtíðarsjóður KR sem er ætlað að styðja við þróun og rekstur félagsins

## KR-samfélagið

“Einu sinni KR-ingur alltaf KR-ingur” er lífssýn sem félagið ræktar meðvitað og skapar þannig mikil lífsgæði og eftirsóknarvert samfélag þar sem ríkir gleði og stolt.

### **Það verður gert með því að:**

- Halda utan um skráningu allra KR-inga, frá vöggu til grafar og halda uppi jákvæðum samskiptum við þá
- Leggja áherslu á góða aðstöðu og aðlaðandi viðmót þannig að öllum finnist þeir velkomnir í Frostaskjólíð
- Virkja eldri KR-inga til góðra verka fyrir félagið
- Halda KR-daginn einu sinni á ári, hátíð þar sem allir KR-ingar koma saman og eiga glaðan dag



# Lög Knattspyrnufélags Reykjavíkur

## 1. grein

### Heiti

Félagið heitir "Knattspyrnufélag Reykjavíkur", skammstafað KR.

## 2. grein

### Markmið

Tilgangur félagsins er að iðka knattspyrnu og aðrar líkamsíþróttir og glæða áhuga almennings á gildi þeirra.

Félagið skal starfa faglega og af metnaði að starfrækslu fyrirmyndar íþróttafélags þar sem boðið er upp á fjölbreytt íþróttastarf í einstaklings- og hópíþróttum með heilbrigði og vellíðan að leiðarljósi. Stefnt skal að framúrskarandi árangri bæði í uppeldisstarfi og afreksíþróttum.

## 3. grein

### Merki og búningur

Merki félagsins er stafirnir KR í hvítum lit yfir og utan um brúnan (litastaðall: P-471) knött, á hringlaga svörtum fleti; utan um svarta flötinn skal vera hvítur hringur og yst svartur hringur. Við félagsmerkið er íþróttadeild heimilt að bæta nafni eða merki deildarinnar. Slíkt þarf þó að hljóta samþykki aðalstjórnar félagsins.

Búningur félagsins skal að öllu jöfnu vera svartur og hvítur. Hver íþróttadeild skal fá samþykki aðalstjórnar félagsins á búningi sínum.

## 4. grein

### Félagar

Félagið er myndað af einstaklingum sem starfa í deildum eða undir aðalstjórn og uppfylla þær skyldur sem því fylgja. Hver sá sem greiðir iðkenda- eða árgjald til félagsins eða deilda þess, er félagi í Knattspyrnufélagi Reykjavíkur.

## 5. grein

### Skipulag félagsins

Aðalfundur félagsins hefur æðsta vald í öllum málum þess. Aðalstjórn félagsins er æðsti aðili í málefnum þess milli aðalfunda og mótar starfsemina í aðalatriðum, í samráði við deildarstjórnir.

Framkvæmdastjórn hefur í umboði aðalstjórnar umsjón með sameiginlegum rekstri félagsins, svo sem mannvirkjum, sbr. þó 10. gr., skrifstofu félagsins og þjónustu við deildarstjórnir.

Meginstarfsemi félagsins fer fram í deildum. Deildir skiptast í íþróttadeildir og aðrar deildir. Hver deild hefur sjálfstæðan fjárhag og stjórn sem kosin er á aðalfundi hennar. Stjórnir innan félagsins skulu hver á sínu sviði vinna af metnaði og í samræmi við stefnu félagsins á hverjum tíma.

## 6. grein

### Aðalfundur félagsins

Aðalfundur félagsins skal haldinn eigi síðar en 1. maí ár hvert. Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málefnum félagsins. Til aðalfundar skal boðað með auglýsingum í dagblöðum með minnst viku fyrirvara. Rétt til fundarsetu hafa allir lögmætir félagsmenn, með kjörgengi til stjórnarstarfa, málfrelsi og tillögurétti. Þó skal óheimilt að kjósa formenn deilda í aðalstjórn. Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa eftirtaldir félagar:

1. Stjórn félagsins.
2. Fjórir fulltrúar frá stjórn hvernar íþróttadeildar, en einn frá hverri af öðrum deildum félagsins.
3. Fulltrúar skipaðir af deildarstjórnnum samkvæmt félagafjölda deildar og hefur hver deild rétt til að senda, auk framangreindra fulltrúa stjórnar, einn fulltrúa fyrir hverja 100 féлага; þó aldrei fleiri en 16 fulltrúa alls frá hverri íþróttadeild og 4 fulltrúa alls frá hverri af öðrum deildum.
4. Endurskoðendur félagsins.
5. Fastar nefndir, er aðalstjórn skipar.
6. Þeir KR-ingar, sem eiga sæti í sérráðum og stjórnnum sérsambanda, íþróttabandalagi og framkvæmdastjórn ÍSÍ.
7. Heiðursráð KR.

Hafi deild ekki haldið löglegan aðalfund, né skilað endurskoðuðum ársreikningi, missa allir fulltrúar viðkomandi deildar atkvæðisrétt á aðalfundi.

Aðalfundur félagsins er lögmætur sé löglega til hans boðað og mættur minnst helmingur atkvæðisbærra féлага.

Dagskrá aðalfundar félagsins skal vera sem hér segir:

1. Kosin þriggja manna kjörbréfanefnd.
2. Kosinn fundarstjóri og fundarritari.
3. Aðalstjórn gefur skýrslu um starfsemi og framkvæmdir á liðnu starfsári.
4. Aðalstjórn gefur skýrslu um fjárhag félagsins í heild og leggur fram endurskoðaða reikninga aðalstjórnar, og félagsins í heild, svo og sjóða í vörslu félagsins.

5. Kynntir reikningar KR-sjóðsins
6. Aðalstjórn leggur fram fjárhagsáætlun næsta árs.
7. Lýst kjöri íþróttamanna KR.
8. Lagabreytingar.
9. Kosin aðalstjórn félagsins:
  - a. Kosinn formaður.
  - b. Kosnir 6 stjórnarmenn
  - c. Kosnir 3 menn i varastjórn
  - d. Kosnir 2 endurskoðendur.
  - e. Kosnir 2 varaendurskoðendur.
  - f. Kosnir 2 formenn eða varaformenn íþróttadeilda í framkvæmdastjórn
10. Önnur mál, er fram kunna að koma.

Á aðalfundi ræður meirihluti atkvæða úrslitum allra mála, sbr. þó 20. og 21. grein. Aðalstjórn og varastjórn skulu kosnar skriflega nema aðeins komi fram ein uppástunga til stjórnarstarfa, þá telst sá, sem tilnefndur er sjálfkjörinn. Stjórnarmenn skal kjósa sameiginlega sem og varastjórn og endurskoðendur. Séu atkvæði jöfn, skal kosið að nýju bundinni kosningu. Fáist þá eigi úrslit, ræður hlutkesti.

#### 7. grein

### Aukaaðalfundur

Aðalstjórn félagsins skal kalla saman aukaaðalfund, þegar þörf krefur. Skytt er henni að boða til slíks fundar, ef meirihluti íþróttadeildarstjórna krefst þess skriflega, enda tilkynni þær um leið fundarefni það, er þær óska að rætt verði. Aukaaðalfundur er lögmætur sé til hans boðað og hann sóttur samkvæmt 6. grein þessara laga. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur. Lagabreytingar, stofnun nýrra deilda og stjórnarkosning skulu þó ekki fara fram á aukaaðalfundi.

#### 8. grein

### Aðalstjórn

Aðalstjórn félagsins skipa sjö menn, formaður og sex stjórnarmenn. Stjórnin skiptir að öðru leyti með sér verkum. Varastjórn skipa þrjú menn. Aðalstjórn og varastjórn skulu kosnar á aðalfundi félagsins, sbr. 6. grein, til eins árs í senn.

#### 9. grein

### Starfssvið aðalstjórnar

Aðalstjórn félagsins ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt yfir öllum eignum félagsins og mótar stefnu og

starfsemi þess milli aðalfunda í aðaltriðum, í samráði við deildarstjórnir. Aðalstjórn skipar alla trúnaðarmenn félagsins, sbr. þó 12. grein.

Aðalstjórn félagsins er heimilt að skipa þær nefndir, sem hún telur þörf fyrir.

Aðalstjórn getur enga fullnaðarályktun gert, nema með samþykki meirihluta stjórnarmanna.

Skylt skal að halda aðalstjórnarfundi minnst einu sinni í mánuði og skal um þá haldin sérstök gerðabók.

Aðalstjórn félagsins fer með fjármál KR og ber endanlega ábyrgð á fjármálum allra deilda félagsins.

Alla sjóði félagsins skal ávaxta á árangursríkan og öruggan hátt.

Aðalstjórn er heimilt að boða stjórn deildar á sinn fund til viðræðna um málefni deildarinnar.

Aðalstjórn félagsins er heimilt að víkja manni úr félaginu, álíti hún framkomu hans vítaverða. Skylt er aðalstjórn að boða viðkomandi á sinn fund og gefa honum kost á að verja mál sitt.

Mannvirki og aðrar eignir félagsins eru sameign þess. Kaup og sala fasteigna og ákvörðun um stærri byggingarframkvæmdir eru bundnar samþykki aðalfundar eða aukaaðalfundar.

Aðeins aðalstjórn er heimilt að veðsetja eignir félagsins.

## 10. grein

### Framkvæmdastjórn

Undir aðalstjórn starfar framkvæmdastjórn, sem hefur umsjón með sameiginlegum rekstri félagsins, svo sem mannvirkjum, skrifstofu félagsins og þjónustu við deildarstjórnir. Undanskilin eru þó skíðamannvirki KR í Skálafelli, sem eru í umsjá Skíðadeildar.

Framkvæmdastjórn skal skipuð 6 einstaklingum með eftirfarandi hætti: formanni eða varaformanni félagsins, tveimur fulltrúum aðalstjórnar til viðbótar, formanni eða varaformanni knattspyrnudeildar og tveggja annarra íþróttadeilda kjörnum á aðalfundi. Aðalstjórn skipar formann.

## 11. grein

### Deildir KR

Aðalfundur ákveður að tillögu aðalstjórnar hvaða deildir mega nota KR nafnið og teljast til félagsins og hverjar teljast íþróttadeildir. Um hverja íþróttagein getur aðeins starfað ein deild innan félagsins.

Sérhver deild, sem er hluti KR, skal starfa í samræmi við lög, stefnu og gildi félagsins og vinna að sameiginlegum hagsmunum þess.

Til að teljast íþróttadeild þarf deildin að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- 1) Hafa skýra framtíðarsýn og metnaðarfulla stefnu um að vera í fararbroddi a.m.k. einnar fullgildrar íþróttagreinar innan ÍSÍ.
- 2) Hafa jafnrétti kynjanna að leiðarljósi í starfsemi sinni.
- 3) Leggja áherslu á faglegt uppeldisstarf og árangur afreksfólks.
- 4) Hafa traustan fjárhag og aðgreina sérstaklega afreksstarf og fjármögnun þess í reikningum.
- 5) Hafa viðurkenningu eða vottun í samræmi við gæðaviðmið íþróttahreyfingarinnar.
- 6) Hafa skipulagt foreldrastarf í yngri flokkum.
- 7) Kynna aðalstjórn árlega áherslur sínar og áætlanir.

Við gildistöku þessarar lagagreinar og við stofnun nýrra íþróttadeilda hefur aðalstjórn heimild til að veita íþróttadeildum aðlögunartíma allt að þremur árum til að uppfylla skilyrði um að vera fullgild íþróttadeild.

Deildir, sem ekki eru íþróttadeildir, skulu á vettvangi starfsemi sinnar fylgja stefnu félagsins, hafa skýrt hlutverk innan íþrótt-, æskulýðs- og félagsmálastarfsemi KR.

## 12. grein

Stjórnun og rekstur deilda

Í íþróttadeildum félagsins er unnið að eflingu þeirra íþróttagreina, sem þar eru stundaðar. Undir viðkomandi íþróttadeild heyrir öll starfsemi varðandi íþróttagreininna.

Hver deild hefur stjórn, sjálfstæðan fjárhag og kennitölu. Deildarstjórn ræður daglegum rekstri deildarinnar. Stefna deildar skal vera í samræmi við stefnu félagsins á hverjum tíma.

Hver deild skal halda gerðabók um alla keppni, helstu starfsemi og annað markvert, sem fram fer innan hennar. Stjórn deildar ber ábyrgð á að rita fundargerðir aðalfundar og stjórnarfunda og koma þeim til skrifstofu félagsins til varðveislu. Í lok hvers starfsárs skal draga saman það, sem markverðast er og afhenda ritara félagsins og skal það síðan tekið upp í sameiginlegri skýrslu félagsins.

Hver deild skal sjá um sig sjálf fjárhagslega. Bókhald deildar skal þó fært og varðveitt á skrifstofu félagsins. Hver deild hefur tekjur af árgjöldum, íþróttakeppnum og þeim fjáröflunum, sem hún tekur sér fyrir hendur í samráði við aðalstjórn félagsins. Deildarstjórn íþróttadeildar skal leggja fram fjárhags-áætlun fyrir starfsárið til aðalstjórnar.

Allar stærri fjárhagslegar skuldbindingar deildar ber að leggja fyrir aðalstjórn til samþykktar. Aðalstjórn hefur á hverjum tíma rétt til að skoða bókhald og fjárreiður deildar. Í því skyni getur aðalstjórn tilnefnt sérstakan trúnaðarmann til slíkra verka, sem getur komið með fyriræli um úrbætur ef þurfa þykir.

Afreksstarf og fjármögnun þess skal aðgreint sérstaklega í reikningum íþróttadeildar. Íþróttadeild er heimilt að semja við þriðja aðila um rekstur og umsjón afreksstarfs innan þess ramma sem lög og reglur ÍSÍ og sérsambanda heimila. Aðili eða fyrirtæki sem hefur með höndum slíkt verkefni fyrir íþróttadeild, skal fara að lögum og fylgja stefnu félagsins.

Eignir hversrar deildar teljast sameign félagsins og verðlaunagripir og verðmæt skjöl skulu vera í vörslu aðalstjórnar.

Hætti deild störfum renna eignir hennar til aðalstjórnar. Hefjist starfsemi hennar ekki að nýju innan tveggja ára, ber að sækja um stofnun að nýju sbr. 20. grein.

### 13. grein

#### Aðalfundir deilda KR

Fyrir 1. mars ár hvert skal hver deild halda aðalfund sinn. Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa allir félagar deildarinnar, 16 ára og eldri, enda hafi þeir greitt lögboðin gjöld. Til aðalfundarins skal boðað með viku fyrirvara á vefsíðu félagsins og í dagblöðum hjá íþróttadeildum og er hann lögmat, sé löglega til hans boðað og minnst 10 félagar mæti.

Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

1. Kosinn fundarstjóri og fundarritari.
2. Deildarstjórnin gefur skýrslu um starfsemi og framkvæmdir deildarinnar á liðnu starfsári.
3. Deildarstjórnin gefur skýrslu um fjárhag deildarinnar og leggur fram endurskoðaða reikninga.
4. Deildarstjórn leggur fram fjárhagsáætlun næsta árs.
5. Kosin deildarstjórn og þrjú varamenn.
  - a. Kosinn deildarformaður.
  - b. Kosnir aðrir stjórnarmenn
  - c. Kosnir 2 eða 3 varamenn.
5. Önnur mál, er fram kunna að koma.

Á fundinum ræður meirihluti atkvæða úrslitum allra mála, þó með þeim undantekningum, sem gerðar eru í lögum þessum. Deildarstjórn skal kosin skriflega, nema aðeins komi fram ein uppástunga til stjórnarstarfa, þá telst sá, sem er tilnefndur, sjálfkjörinn. Meðstjórnendur, þegar fleiri eru en einn, skal

kjósa sameiginlega. Séu atkvæði jöfn í stjórnarkjöri, skal kosið að nýju bundinni kosningu. Fáist þá eigi úrslit, ræður hlutkesti.

Vanræki einhver deild að halda aðalfund á tilsettum tíma, skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

#### 14. grein

##### Stjórnir deilda

Stjórn deildar skipa formaður og 2, 4 eða 6 stjórnarmenn, og skulu þeir kosnir á aðalfundi hennar, sbr. 13. grein, til eins árs í senn. Stjórnin skiptir að öðru leyti með sér verkum. Kosnir skulu 2 eða 3 menn í varastjórn.

Stjórn ípróttadeildar skal vinna að eflingu sinnar ípróttagreinar. Stjórnin ákveður árgjald viðkomandi deildar í samræmi við reglur aðalstjórnar og skipar fulltrúa í sérgreinarráð, þar sem það á við. Stjórnin skipar fulltrúa deildar á aðalfund félagsins, sbr. 6. grein.

#### 15. grein

##### KR-sjóðurinn

Aðalstjórn KR skal stuðla að því að í tengslum við félagið sé rekinn KR-sjóðurinn.

Tilgangur sjóðsins er að tryggja félaginu fjármagn í framtíðinni til að geta framfylgt stefnu KR á hverjum tíma. KR-sjóðurinn er í eigu félagsins en er sjálfseignarstofnun og sjálfstæður lögaðili. Sjóðurinn hefur sjálfstæða stjórn og setur sér sínar eigin samþykktir. Aðalstjórn skipar stjórn sjóðsins og samþykkir reglur um vægi framlaga til sjóðsins innan KR. Sjóðinn ber að vista og ávaxta með öruggum og árangursríkum hætti á hverjum tíma.

Reikningar sjóðsins skulu kynntir á aðalfundi félagsins ár hvert.

#### 16. grein

##### Reikningsár og reikningskil

Reikningsár félagsins og deilda þess skal vera almanaksárið. Endurskoðaðir og samþykktir reikningar skulu vera komnir til endurskoðenda félagsins, eigi síðar en 14 dögum fyrir aðalfund félagsins.

#### 17. grein

## Félagaskrá

Hver deild skal halda nákvæma skrá yfir féлага og senda aðalstjórn. Skráin skal endurskoðuð á hverju starfsári. Aðalstjórn skal sjá um heildarskrá yfir alla félagsmenn, samkvæmt skráum deilda.

### 18. grein

#### Formannafundur

Aðalstjórn félagsins skal eigi sjaldnar en árlega halda fund með formönnum deilda félagsins. Þessir fundir skulu vera vettvangur samráðs og samskipta aðalstjórnar og deilda félagsins. Um ályktanir fundarins gildir einfaldur meirihluti sbr. þó 19.gr.

### 19. grein

## Heiðursviðurkenningar

Útnefning sem heiðursfélagi er æðsti heiður sem félagið veitir. Kosning heiðursfélaga skal fara fram á fundi aðalstjórnar með formönnum deilda þess, sbr. 18. gr. og telst hún lögmæt ef hún hlýtur samþykki 4/5 hluta fundarmanna. Heiðursfélagi hlýtur heiðursfélagaskírteini og heiðurspening KR. Heiðursfélagar eru undanþegnir árgjöldum, en hafa öll réttindi í þeirri íþróttadeild, er þeir hafa starfað í.

Eftirfarandi heiðursmerki skulu veitt, með samþykki aðalstjórnar:

#### *Stjarna KR*

Er veitt fyrir einstakt framlag í þágu félagsins. Hverjum féлага í KR er heimilt að tilefna einstakling til stjórnú KR með ítarlegum rökstuðningi enda áriti a.m.k. tveir aðrir félagsmenn í KR tilnefninguna að auki. Aldrei mega fleiri en 20 félagar vera handhafar stjórnunnar. Veiting stjórnú KR skal ákveðin með einróma samþykki á fundi aðalstjórnar.

#### *Gullnæla KR með lárviðarsveig*

Er veitt fyrir mjög mikil og góð störf í þágu félagsins í að minnsta kosti 25 ár og skal viðtakandi hafa náð 45 ára aldri við afhendingu.

#### *Gullnæla KR*

Er veitt fyrir mikil og góð störf í þágu félagsins í að minnsta kosti 20 ár og skal viðtakandi hafa náð 40 ára aldri við afhendingu.



### *Silfurnæla KR*

Er veitt fyrir góð störf í þágu félagsins og skal viðtakandi hafa náð 30 ára aldri við afhendingu. Aðalstjórn KR getur sæmt erlenda og innlenda einstaklinga silfurnælu KR þegar sérstök ástæða þykir til.

Heiðursráð KR skipa fyrrverandi formenn félagsins, heiðursfélagar KR og handhafar stjórnú KR. Heiðursráð er aðalstjórn til ráðuneytis og kemur saman að ósk aðalstjórnar. Aðalstjórn setur nánari reglur um heiðursráð

### *Íþróttamenn KR.*

Eftir að hafa fengið tilnefningar frá deildarstjórnnum félagsins velur aðalstjórn ár hvert tvo íþróttamenn, karl og konu, úr hópi þeirra íþróttamanna félagsins, sem skarað hafa fram úr á árinu. Íþróttamenn KR hljóta farandbikar í eitt ár, auk eignargrips.

20. grein

### **Stofnun nýrra deilda**

Aðalstjórn félagsins skal sjá um stofnun nýrrar deildar innan félagsins. Skal aðalstjórn leggja rökstudda beiðni um það fyrir aðalfund. Heimili aðalfundur stofnun nýrrar deildar með samþykki 2/3 hluta atkvæðisbærra fundarmanna, skal aðalstjórn sjá um að boða til stofnfundar, sem skal fara fram samkvæmt reglum um aðalfundi deilda, sbr. 13 grein.

21. grein

### **Lagabreytingar**

Lögum þessum má ekki breyta, nema á aðalfundi félagsins, og þarf til þess samþykki 2/3 hluta atkvæðisbærra fundarmanna.

Tillögur til lagabreytinga og stofnun nýrra deilda innan félagsins skulu tilkynntar með aðalfundarboði, og skulu þær liggja frammi hjá aðalstjórn félagsins eigi skemur en 7 dögum fyrir aðalfund.

22. grein

### **Gildistaka**

Lög þessi öðlast þegar gildi. Jafnframt eru felld úr gildi öll eldri lög félagsins.

*Samþykkt á aðalfundi KR í maí 2008*

## **KR-ingurinn**

KR-ingurinn er leiðarvísir varðandi áherslur í þjálfun Knattspyrnufélags Reykjavíkur. KR-ingurinn byggist á hugmyndafræði um grunnáherslur í félagssálfræðilegri þjálfun barna og ungmenna þar sem áhersla er á félagssálfræðilega færni iðkenda á hverju aldurs skeiði.

KR-ingurinn er í grunninn ætlaður þjálfurum deildarinnar en er kynntur fyrir öllum sem koma að starfi deilarinnar, s.s. stjórnarfólki, starfsfólki, foreldrum og iðkendum.

Tilgangur KR-ingsins er stuðla að faglegu starfi innan félagsins með því að stefna að hámarksárangri í þjálfun hugarfarslegra og félagslegra þátta. Leiðin að því markmiði er að miða þjálfun við aldur og þroska einstaklinga hverju sinni þegar iðkendur eru móttækilegastir fyrir ólíkum áherslum í starfinu. Með KR-ingnum er mælt til að iðkendur læri og kunni skil á ákveðnum grunnþáttum er varða hugarfar og hegðun á ákveðnum aldri. Þannig byggist sú færni iðkenda upp stig af stigi. Í byrjun er lögð áhersla á að iðkendur tileinki sér ákveðið viðhorf til íþróttastarfsins en síðan byggist ofan á þann grunn eftir því sem á líður. Iðkendur fá því sífellt verkefni við hæfi á hverju ári og með hækkandi aldri og auknum þroska eru gerðar meiri kröfur til iðkenda. KR-ingurinn er ákveðinn grunnur í þjálfun félagsins en er í raun hugsaður sem viðmið og hafa þjálfarar eftir sem áður svigrúm og frelsi til byggja ofan á KR-ingurinn í sinni þjálfun út frá eigin hugmyndum og reynslu.

Allt starf KR fylgir þeim kjarna sem útfærður er í þessum leiðarvísi.

Lykilmarkmið félagsins eru:

Líkamleg færni - Félagsleg færni - Andleg færni

## Skipulag áherslu á félagssálfræðilega færni iðkenda:

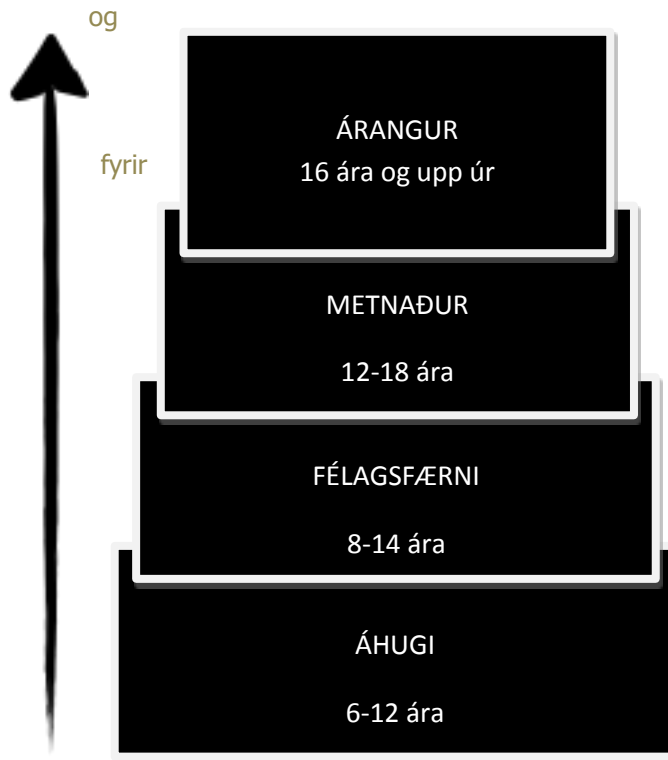
Helstu markmið KR-ingsins eru að hjálpa iðkendum að tileinka sér:

- heilbrigðan og árangursríkan lífsstíl íþrótta fyrir lífstíð;
- gott sjálfstraust og góða sjálfsmynd;
- virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, sem og félaginu sínu;
- reglusemi og heilbrigt lífferni;
- viðhorf, vinnubrögð og hugarfar sem gerir þeim kleift að ná árangri í hverju því sem þeir taka sér hendur.

### Helstu áhersluþættir þjálfunar eftir aldri

KR-ingurinn skiptist í fjögur þrep sem byggð eru á aldursskiptingu iðkenda. Á hverju þrepi eru mismunandi áherslur sem taka mið af aldri og þroska iðkenda. Þrepin skarast og því er oftast verið að vinna á tveimur þrepum í einu. Í

upphafi er unnið með grunnþætti sem eru forsenda fyrir allt það starf sem á eftir kemur. Áherslur á næsta þrepi bætast ofan á fyrsta þrepið og síðan koll af kalli. Til dæmis er áherslan á fyrsta þrepi á að þátttakan sé skemmtileg og það á einnig við á efri stigum þó það sé ekki sérstaklega tekið fram. Því ber að líta á KR-ingurinn sem heildstæða uppbyggingu fyrir iðkendur hjá félaginu þó



svo að mismunandi áherslur (fjöldi x-a) séu á einstaka þætti eftir því á hvaða aldri iðkendur eru (sjá töflu 1).

Tafla 1. Áhersluþættir í félagssálfræðilegri þjálfun:

	6-12 ára	8-14 ára	12-18 ára
Áhugi	XXX	XXX	XX
Félagsfærni	XX	XXX	XXX
Metnaður	X	XX	XXX
Sigurvegarar	X	XX	XX

Að sama skapi er meginhlutverk þjálfarans breytilegt eftir aldri og áherslum á hverju þrepi þar sem hann færist frá því að vera leiðbeinandi yfir í að vera stjórnandi (sjá töflu 2).

Tafla 2. Hlutverk þjálfarans:

	6-12 ára	8-14 ára	12-18 ára
Leiðbeinandi	XXX	XX	XX
Vinur / félagi	XX	XXX	XXX
Stjórnandi	X	XX	XX

## Áhersluatriði 6-12 ára:

### Áhugi

Á þessum fyrstu árum iðkenda í skipulögðu íþróttastarfi er starfið spennandi og eru iðkendur sérstaklega móttækilegir fyrir nýjungum og fjölbreyttri hreyfingu. Þá eru mikil tækifæri til að hafa jákvæð áhrif á áhuga þeirra fyrir tilteknum íþróttum eða íþróttum og hreyfingu almennt. Því er lögð sérstök áhersla á að styrkja innri áhugahvöt iðkenda með það fyrir augum að þeir njóti ástundunarinnar, finnist skemmtilegt í íþróttum og rækta með sér

djúpstæðan áhuga og ástríðu á íþróttum. Lagður er grunnur að íþróttaiðkun til framtíðar.

### **Skipulag:**

Jafnframt því að leggja áherslu á kennslu í tækniatriðum og tæknipjálfun þá er áhersla á að gera æfingar skemmtilegar, fjölbreyttar og spennandi. Fjölbreyttar æfingar auka áhuga og ánægju af þátttökunni, auka hreyfiþroska og hreyfifærni, draga úr líkum á álagsmeiðslum sem og brottfalli úr íþróttinni.

#### **ÞJÁLFARAR**

- Byggja starfið fyrst og fremst upp á því að það sé skemmtilegt – iðkendur æfa af því að það er skemmtilegt og hætta að æfa af því það hættir að vera skemmtilegt.
- Hafa líkamlega áreynslu á æfingum – líkamleg hreyfing veitir vellíðunartilfinningu.
- Skipuleggja æfingar vel, sem felur í sér að fækka “dauðum” stundum – gerir æfingar fjörugri og skemmtilegri auk þess að auka líkamlega hreyfingu.
- Leggja áherslu á fjölbreyttar æfingar sem stuðla að því að ná valdi á grunntækniatriðum íþróttarinnar á ánægjulegan hátt – fjölbreytnin kemur í veg fyrir leiða og styrkir hreyfifærni og hreyfiþroska iðkenda.
- Auka fjölbreytni með því að hafa annars konar hreyfingu í upphitun og/eða brjóta upp starfið með því að hafa öðru vísi æfingu reglulega (t.d. hlaup, sund, fimleika, sjálfsvarnaríþrótt, 1x í mánuði) - kemur í veg fyrir leiða og víkkar sjóndeildarhring.

#### **FÉLAGIÐ**

- Sýnir frumkvæði. Þýður þjálfurum og iðkendum upp á leiðir sem ýta undir fjölbreytni. Útvegar æfingahúsnæði og æfingaaðstöðu, gestaþjálfara, o.fl.
- Kemur til móts við iðkendur og fjölskyldur þeirra sem vilja stunda fjölbreyttar íþróttir varðandi kostnað og æfingatíma.

#### **IÐKENDUR**

- Leggja sig fram við æfingar, og vera opnir fyrir annars konar hreyfingu og öðrum íþróttagreinum sem byggja jafnvel á ólíkum áherslum.

#### **FORELDRAR**

- Stuðla að fjölbreyttri íþróttaiðkun eða hreyfingu barna sinna. Hvetja þau og leyfa þeim að prófa nýja hreyfingu og nýjar íþróttagreinar, sem og að stunda almennt heilbrigðan lífsstíl.

### **Endurgjöf:**

Endurgjöf byggist á jákvæðri styrkingu þar sem verið er að vinna að því að byggja upp áhuga iðkenda á æfingum og íþróttinni sem og sjálfstraust til að takast á við krefjandi verkefni.

### **ÞJÁLFARAR**

- Veita virka endurgjöf, þ.e. hrósa eða gagnrýna sem fyrst eftir atburð – áhrifaríkast að endurgjöfin komi strax.
- Hrósa og hvetja frekar en gagnrýna og skamma – hrós og jákvæð styrking ýtir undir ánægju iðkenda og árangur.
- Gagnrýna hegðun en ekki einstaklinga – það er ekkert að einstaklingunum sjálfum heldur þarf stundum að lagfæra eitthvað í hegðun þeirra.
- Leitast við að nota samlokuaðferðina þegar þarf að gagnrýna: hrós (+) gagnrýni (-) hrós (+) – þegar þarf að gagnrýna er gott að byrja á jákvæðum skilaboðum, koma svo með það sem þarf að laga, og enda á jákvæðan hátt til að iðkandi hafi jákvæða tilfinningu fyrir þeim skilaboðum sem komið var á framfæri. Dæmi: Það er frábært hvað þú tekur vel á. Þú þarft að gera .... með þessum hætti fremur en .... Með þessu áframhaldi verður þú góður leikmaður...
- Hrósa fyrir viðleitni en ekki einungis árangursríkar tilraunir – hrósa fyrir tilraunir að settu marki en ekki einungis fyrir tilraunir sem heppnast.
- Hrósa fyrir tilraunir til að beita rétttri tækni frekar en rétttri útkomu með rangri tækni – meiri áhersla á að hvetja iðkendur til að beita rétttri tækni heldur en að hrósa þeim fyrir eitthvað sem við eigum ekki að vera að kenna þeim.
- Umbuna fyrir góða og jákvæða hegðun – skapa góð fordæmi.
- Leitast við að skapa jákvætt og hvetjandi andrúmsloft á æfingum og í keppni sem ýtir undir jákvæða upplifun af íþróttaiðkuninni – þar sem iðkendur eru óhræddir við að prófa sig áfram og gera mistök

### **FÉLAGIÐ**

- Skapar jákvætt og hvetjandi umhverfi þar sem allir eru velkomnir og öllum líður vel – starfsfólk tekur vel á móti iðkendum, miðlar upplýsingum og leysir úr vandamálum sem upp kunna að koma með því að skapa farveg og ferli fyrir iðkendur og foreldra til að koma sínum athugasemdum á framfæri.
- Leggur frekar áherslu á iðkendafjölda og framfarir í stað verðlauna - umbunar þjálfurum sem ná slíkum markmiðum.

#### IÐKENDUR

- Leggja áherslu á að koma vel fram við æfingafélaga sína - hvetja þá og hrósa þeim í stað þess að skamma.

#### FORELDRAR

- Styðja börnin og hvetja til þátttöku í meðlæti og mótlæti – jákvæð hvatning og styrking.
- Leggja áherslu á skemmtun og gleði – frekar en árangur.

### Skynjun iðkenda

Áhughvöt iðkenda stjórnast mikið til af getu og færni á ákveðnu sviði og þá sérstaklega skynjun þeirra á eigin færni og að þeir séu að iðka íþróttir á eigin forsendum.

#### ÞJÁLFARAR

- Allir iðkendur eru mikilvægir – allir verða að finna til sín til að njóta sín.
- Draga fram styrkleika hvers og eins – vinna með kosti hvers og eins í stað þess að áherslan sé á að koma í veg fyrir galla einstaklinga.
- Meta getu iðkenda út frá þroska hvers og eins – varast að meta færni og styrkleika iðkenda út frá samanburði þar sem iðkendur geta verið á mjög mismunandi þroskastigi.
- Skilja að skynjun iðkenda á eigin færni er mikilvægari en raunveruleg færni – að iðkendur telji að þeir hafi hæfileika á einhverju sviði ýtir undir áhuga þeirra og skuldbindingu.
- Skapa aðstæður sem bæta skynjun iðkenda á eigin færni – gera iðkendum betur kleift að fjölga árangursríkum tilraunum og ná settum markmiðum ýtir undir áhuga þeirra og skuldbindingu.
- Hafa í heiðri að börn eiga að æfa eins og börn en ekki eins og fullorðnir - áhersla á krefjandi en raunhæf verkefni við hæfi hvers og eins.

#### FÉLAGIÐ

- Veitir góðum árangri eins og framförum og mætingu eftirtekt – umfjöllun á heimasíðu, veita umbun o.fl.

#### ÍÐKENDUR

- Hugsa fyrst og fremst um að bæta eigin frammistöðu – í stað þess að bera sig saman við aðra

#### FORELDRAR

- Leggja áherslu á styrkleika og framfarir iðkenda – en síður samanburð við aðra

## Áhersluatriði 8-14 ára

### Félagsfærni

Á þessum árum fara einstaklingar smátt og smátt að verða sjálfstæðari og sækja frekar stuðning og viðmið til jafningjahópsins en foreldra. Í slíkum tilvikum myndast oft tómarúm þar sem gildi og viðmið samfélagsins verða óskýr og einstaklingar geta villst af leið. Mikilvægt er því að íþróttafélagið sinni félagslegu uppeldisstarfi og standi vörð um þau gildi og viðmið sem æskileg eru í samfélaginu og hjálpi iðkendum að feta sig í nýfengnu sjálfstæði.

### Rammi og festa:

Áhersla er á gott skipulag og góða hegðun þar sem enginn er stærri en félagið.

#### ÞJÁLFARAR

- Setja skýr viðmið um mætingar og hegðun sem og viðurlög – leggja áherslu á að farið sé eftir þeim viðmiðum.
- Umbuna fyrir góða mætingu og/eða góða hegðun – t.d. hrós.
- Sýna gott fordæmi – mæta á tilsettum tíma, hefja æfingar á tíma og ljúka þeim á settum tíma.

#### FÉLAGIÐ

- Hefur skýra stefnu og markmið – um áherslur í starfinu.
- Tryggir gott upplýsingastreymi – tilkynnir allar breytingar með ábyrgum hætti tímanlega, s.s. ef æfingar falla niður, breytingar á æfingatímum, upplýsingar um mót, o.fl.
- Tryggir aðgengi að öllum nauðsynlegum upplýsingar - æfingatöflur sem og símanúmer ábyrgðarmanna eins og þjálfara og starfsfólks.



## IÐKENDUR

- Leggja sig fram við að mæta á allar æfingar – í starfinu felst sú skuldbinding að iðkendur mæti á æfingar.
- Leitast við að mæta á réttum tíma og leggja sig fram.

## FORELDRAR

- Hvetja iðkanda til að mæta á allar æfingar – sem og félagslega viðburði flokks og félags.
- Tilkynna þjálfara ef iðkandi kemur of seint á æfingu, kemst ekki á æfingu eða á skipulagða félagslega viðburði flokks.

## Virðing:

Áhersla er á að virðingu fyrir sjálfum sér og öðru fólki, félaginu og aðstöðu.

## ÞJÁLFAVARAR

- Allir iðkendur eru jafnir í augum þjálfarans – allir fá leiðsögn og hvatningu og það gilda sömu reglur og viðmið fyrir alla.
- Sýna ávallt virðingu fyrir öðrum – iðkendum, starfsfólki, foreldrum, dómurum, andstæðingum og félaginu sjálfu.
- Eru í æfingafatnaði félagsins á æfingum – leggja sig fram við að vera í hreinum og snyrtilegum æfingafatnaði.
- Stýra umgengni iðkenda – láta iðkendur ganga frá eftir sig hlutum eins og búnaði, búningum, stólum, rusli, o.fl.
- Sýna gott fordæmi – í háttsemi og umgengni.
- Hjálpa iðkendum að setja sig í spor annarra.

## FÉLAGIÐ

- Starfsfólk sýnir þjálfurum, iðkendum og foreldrum virðingu í daglegu starfi –
- Leggur drög að samskiptasamningum iðkenda – almennt eða setur af stað með þjálfara í hverjum flokki fyrir sig.
- Hefur viðbragðsáætlun um einelti til staðar – bregst strax við slíkum málum.

## IÐKENDUR

- Bera virðingu fyrir öllum í kringum sig – liðsfélögum, þjálfurum, dómurum, andstæðingum, foreldrum og starfsfólki.
- Ganga frá eftir sig – skilja við íþróttasal, félagsaðstöðu, búningasklefa og fleira eins og þeir komu að aðstöðunni.

- Gera samskiptasamning – sem byggir á virðingu fyrir hver öðrum.
- Tilkynna þjálfara eða foreldrum um einelti – eða önnur mál sem upp kunna að koma.

#### FORELDRAR

- Sýna gott fordæmi –tala ekki illa um þjálfara, iðkendur, andstæðinga eða dómara í viðurvist iðkenda.
- Standa með félaginu og starfi þess – ef einhverju er ábótavant í starfinu ber að taka það upp við þjálfara eða starfsfólk en ekki iðkendur.
- Hvetja alla iðkendur jafnt í keppni – ekki eingöngu eigin börn.

#### **Vinátta:**

Félagslegt athæfi utan æfinga- og íþróttatíma eykur samheldni og ánægju iðkenda auk þess að draga úr líkum á ótímabæru brottfalli úr íþróttum.

#### ÞJÁLFAVARAR

- Standa markvisst fyrir félagslegu athæfi í stað æfinga – t.d. hjólatúr, keilu, sundferðum, jólaskemmtun, o.fl. einu sinni í mánuði.
- Gefa iðkendum kost á að velja hvað á að gera hverju sinni – t.d. hægt að leita eftir hugmyndum iðkenda með nafnleynd til að allir taki þátt en ekki einungis þeir sem ráða ríkjum í flokkunum.
- Koma með hugmyndir og ábendingar varðandi framkvæmd – mynda ramma utan um félagslegt athæfi.
- Leggja sig fram við að kynna iðkendum og þeirra högum utan íþróttarinnar – það gerir þjálfara betur kleift að vita hvaða leiðir henta iðkendum best og styrkir samband þjálfara og iðkenda.
- Eru til staðar fyrir iðkendur– með það fyrir augum að iðkendur geti leitað til þeirra með ráðleggingar um hvað sem er.

#### FÉLAGIÐ

- Stendur fyrir félagslegu athæfi í starfinu fyrir alla iðkendur – sérstakir dagar þar sem iðkendur koma saman, það getur verið opið hús, bío, framkvæmdadagar, o.fl.
- Býður upp á aðstöðu til félagslegs athæfis – t.d. með samningum við tiltæka aðila eins og sundlaugar, kvikmyndahús o.fl.
- Hefur starfsfólk til reiðu – leggur til starfsfólk til aðstoðar eða hefur umsjón með að virkja foreldra til þátttöku.

- Leitast við að bjóða upp á athæfi sem tengist jákvæðum og heilbrigðum lífsstíl.

#### IÐKENDUR

- Leggja sig fram um að mæta og taka þátt í félagsstarfi.
- Sýna frumkvæði og taka þátt í ákvarðanatöku – óhræddir við að koma fram með hugmyndir.
- Það eru allir með – engir skildir útundan.

#### FORELDRAR

- Taka þátt í slíku starfi – bjóða fram aðstoð sína.
- Kynnast öðrum þátttakendum en eigin börnum og helstu vinum þeirra sem og foreldrum.
- Eru jákvæðir og hvetjandi fyrir slíku starfi – en ekki einungis íþróttalegum árangri.
- Sýna frumkvæði – koma fram með hugmyndir til þjálfara, félags eða iðkenda og benda á leiðir til framkvæmda (t.d. ef þeir hafa sambönd til að geta staðið fyrir einhverju)

#### **Sjálfskraust:**

Áhersla er á að skapa umhverfi þar sem iðkendur eru óhræddir við að leggja sig fram, takast á við áskoranir og gera mistök.

#### ÞJÁLFRARAR

- Byggja á því að allir geta náð árangri og allir verða að finna til sín – skynjun einstaklinga mikilvæg.
- Leggja áherslu á framfarir þar sem allir geta bætt sig – og eru óhræddir við að gera mistök.
- Miða árangur einstaklinga út frá þeim sjálfum þar sem áhersla er á framfarir hvers og eins – einstaklingsmiðaður árangur.
- Veita jákvæða og hvetjandi endurgjöf – hvetja iðkendur til að vera sífellt að reyna að bæta sig og takast á við nýjar áskoranir.
- Setja upp áskoranir og markmið sem iðkendur geta náð ef þeir leggja sig fram.
- Líta á mistök sem skref í átt að árangri en ekki sem mistök – tala frekar um tilraunir heldur en mistök.

- Byggja á því að árangur og framfarir eiga sér stað vegna stjórnanlegra þátta – eins og ástundunar, viðhorfs og vinnusemi en ekki vegna heppni eða meðfæddra hæfileika.

## FÉLAGIÐ

- Býr til árangurshvetjandi umhverfi – sýnir áhuga og veitir flokkum og einstaklingum stuðning og aðhald.
- Setur upp viðmið um mismunandi tegundir árangurs – eins og sigra, framfarir, ástundun, háttvísi, o.fl.
- Gerir vel við flokka og einstaklinga sem ná árangri í viðum skilningi þess orð – eins og framfarir og/eða viðhorf, t.d. með umfjöllun á heimasíðu.

## IÐKENDUR

- Eru óhræddir að ráðast í krefjandi verkefni – en verkefnin verða að vera raunhæf.
- Eru óhræddir við að gera mistök - gera sér grein fyrir því að þau eru eðlilegur þáttur á leið að árangri.

## FORELDRAR

- Veita jákvæða og hvetjandi endurgjöf – áhersla á framfarir og bætingu.

## Áhersluatriði 12-18 ára

### Metnaður

Á unglingsárnum standa einstaklingum ýmsir valkostir til boða. Lagt er upp með að styrkja innri metnað þeirra gagnvart íþróttaiðkuninni sem leiðir til meiri aga, skuldbindingar og betri árangurs í því sem þeir taka sér fyrir hendur. Árangur í íþróttum sem og öðru í lífinu næst aðeins með því að leggja sig verulega vel fram.

### Skuldbinding:

Áhersla er á að kenna iðkendum, að árangur næst aðeins með því að leggja sig fram í því sem maður tekur sér fyrir hendur.

### ÞJÁLFARAR

- Auka skilning iðkenda á að árangur krefst aga, ástundunar og fórna.

- Leggja áherslu á að iðkendur skuldbindi sig til að taka þátt í starfinu af heilum hug.
- Leggja áherslu á að allir leggi sig fram á öllum æfingum.
- Leggja áherslu á að iðkendur mæti á allar æfingar – sem og á aðra viðburði sem viðkoma starfinu.
- Stuðla að markmiðssetningu einstaklinga – langtímamarkmið og skammtímamarkmið.
- Gera íþróttaleg markmið eftirsóknarverð - að iðkendur geri sér grein fyrir þeirri lífsfyllingu, stolti og sjálfstrausti í kjölfar árangurs sem skapast af aga og skuldbindingu.

#### FÉLAGIÐ

- Virkjar iðkendur í starfi félagsins – í dómgæslu, tiltekt, við félagslega viðburði, o.fl.
- Stendur fyrir fræðslu um markmið, hamingju og árangur.

#### IÐKENDUR

- Leggja sig fram við að mæta á allar æfingar.
- Eru reiðubúnir að „fórna“ öðru til að æfa og bæta sig í íþróttum
- Setja sér markmið í íþróttum sem og í öðru – gott að skrifa markmiðin niður.

#### FORELDRAR

- Leggja áherslu á að iðkendur stundi íþróttir og sín áhugamál af samvirkusemi.
- Eru til staðar til stuðnings.

#### **Leiðtogafærni:**

Áhersla er á að skapa umhverfi þar sem einstaklingar eru hvattir til að stíga fram, tjá sig og taka ábyrgð.

#### ÞJÁLFAVARAR

- Láta iðkendur stjórna upphitun/teygjum á æfingum og í keppni.
- Láta iðkendur skipuleggja og stjórna æfingum – til að venjast stjórnun, ábyrgð og að auka skilning þeirra á íþróttinni sem og starfinu í heild sinni (t.d. er hægt að skipta hópnum upp og láta þrjá iðkendur stjórna æfingu 1x mánuði)

- Láta iðkendur skipuleggja/stjórna fundum og félagslegu athæfi – hvað vilja iðkendur fræðast um?
- Hafa skýr viðmið um hlutverk fyrirliða/leiðtoga hópa og liða – skipta reglulega um fyrirliða og leiðtoga til að sem flestir sem fá tækifæri til að reyna sig.
- Ýta undir ábyrgð og hlutverk öflugra einstaklinga – vinna sérstaklega með þá þar sem þeir geta smitað hópinn af jákvæðum viðhorfum, gildum og vinnubrögðum.

#### FÉLAGIÐ

- Virkjar iðkendur í þágu félagsins – þeir geta komið með hugmyndir um hvað megi bæta í starfinu (t.d. ungmennaping), eða að taka að sér verkefni eins og tónlistarstjórnun, kynningar, o.fl. á keppnum.

#### IÐKENDUR

- Sýna frumkvæði og ábyrgð – sækja í að taka ákvarðanir
- Gera sér grein fyrir hvað þeir vilja – koma þeim skilaboðum á framfæri.

#### FORELDRAR

- Hvetja iðkendur til að sýna frumkvæði og taka ábyrgð í íþróttum og félagsstarfi.

#### Lífsstíll:

Áhersla er á heilbrigðan lífsstíll sem forsendu vellíðunar og árangurs.

#### ÞJÁLFARAR

- Eru jákvæðar og heilbrigðar fyrirmyndir – er varðar háttvísi, skuldbindingu, mataræði, vímuefna- og tóbaksnotkun, snyrtimennsku, og almenna hegðun.
- Gera iðkendum grein fyrir mikilvægi heilbrigðs lífsstíls fyrir árangur í íþróttum og almenna líðan.
- Setja viðmið um æskilegan lífsstíl – mögulega með þátttöku iðkenda.

#### FÉLAGIÐ

- Leitast við að bjóða upp á hollan mat og veitingar fyrir iðkendur og aðra – að iðkendur hafi aðgang að hollri næringu í kringum æfingar og einnig í kringum mót og keppnir.
- Setur viðmið um nesti og mataræði í keppnisferðum.

- Gerir ráðstafanir varðandi mataræði í kringum keppnisferðir iðkenda – skilaboð um að þeir taki með sér hollt nesti eða koma á matmálstímum þar sem boðið er upp á hollan og næringarríkan mat.
- Bannar tóbaks- og vímuefnanotkun í kringum iðkendur félagsins.
- Fræðir iðkendur um næringarfræði og mataræði, sem og skaðsemi vímuefna og tóbaks – t.d. með heimsóknum afreksfólks og fyrirmýnda.

#### ÍÐKENDUR

- Leitast við að tileinka sér hollt og fjölbreytt mataræði – frekar að borða margar litlar máltíðir á dag heldur en fáar og stórar.
- Æfa vel og leggja sig fram en gera sér grein fyrir mikilvægi hvíldarinnar – læra að hlusta á líkamann og fara t.d. fyrr að sofa þegar þeir eru þreyttir eða mikið stendur til daginn eftir.
- Sýna metnað og sjálfstraust með því neyta ekki vímuefna né tóbaks.

#### FORELDRAR

- Þjóða upp á hollan og fjölbreyttan mat – senda börn sín með hollt nesti þegar við á.

## Áhersluatriði 16 ára og eldri

### Árangur

Á þessu stigi er lögð sérstök áhersla á að virkja alla þá þætti sem búið er að fara í gegnum fram til þessa með það fyrir augum að ná árangri í víðum skilningi þess orðs. Árangur felst ekki eingöngu í því að ná góðum úrslitum í keppni heldur einnig í því að iðkendur standi sig almennt vel í þeim verkefnum sem þeir standa frammi fyrir eins og námi, vinnu og samskiptum.

### Andlegur styrkur:

Áhersla er á að iðkendur standi sig vel þrátt fyrir ágjöf og sýni þrautseigju í leið að árangri.

#### ÞJÁLFARAR

- Hvetja og styrkja á jákvæðan hátt – eru almennt hvetjandi og hafa trú á að iðkendur geti náð árangri og gert góða hluti.
- Setja upp áskoranir fyrir iðkendur – þar sem þeir þurfa sífellt að taka á öllu sem þeir eiga.

- Gera iðkendum grein fyrir að mótlæti er eðlilegur þáttur í lífsins verkefnum – hvernig við bregðumst við mótlæti er það sem mótar karakter okkar og ákvarðar hvaða árangri við náum.
- Gera iðkendum stundum viljandi erfitt fyrir – setja þá t.d. í stöðu á æfingum, sem virkilega reynir á sjálfstjórn og hugarfar þeirra, eins og t.d. að dæma meðvitað á móti þeim þó ósanngarnt sé.
- Skipuleggja æfingar þannig að þær reyni mikið á andlega hlið iðkenda – þær eiga jafnvel að vera erfiðari en keppnir.
- Vinna með viðbrögðin – kenna hvaða leiðir eru árangursríkastar við að bregðast við mótlæti, t.d. að brjóta verkefnið niður í lítil markmið.
- Styrkja rétt viðbrögð með verðlaunum/hrósi – viðbrögðum eins og þrautseigju, að gefast ekki upp og hætta aldrei þó íþróttalegur árangur (úrslit) hafi ekki verið að skapi.

#### FÉLAGIÐ

- Veitir iðkendum sem standa sig vel tækifæri til að takast á við nýjar áskoranir eins og að æfa upp fyrir sig – t.d. tveir iðkendur í mánuði sem verðlaun.

#### IÐKENDUR

- Vilja sýna góðan karakter – með því leggja sig alltaf fram og hætta aldrei.
- Gera sér grein fyrir að mótlæti er eðlilegur hlutur í lífinu en með þrautseigju þá er hægt að sigrast á mótlæti – sem veitir manni mikið sjálfstraust og gerir manni kleift að ná miklum árangri í því sem maður tekur sér fyrir hendur.

#### FORELDRAR

- Hvetja og styrkja á jákvæðan hátt.
- Eru til staðar – sérstaklega þegar á móti blæs.

#### **Sjálfstæði:**

Áhersla er á að iðkendur séu sínir eigin þjálfarar og öðlist aukin styrk og sýn fyrir árangri í víðara samhengi

#### ÞJÁLFARAR

- Hvetja iðkendur til að leggja meira á sig – með aukaæfingum, skuldbindingu og heilbrigðum lífsstíl.



- Eru iðkendum innan handar varðandi aukaæfingar og lífsstíl - gefa iðkendum góð ráð og leggja til æfingaáætlanir, sértækar æfingar, markmiðssetningu, lesefni, fræðslu, o.fl.

#### FÉLAGIÐ

- Býður iðkendum upp á að nýta aðstöðu þegar færi gefst – tilkynnir t.d. lausa tíma eða þegar svigrúm myndast (markvissar morgunæfingar).
- Býður iðkendum upp á aðstöðu til stoðæfinga – styrktaræfingar, teygjur, o.fl.

#### IÐKENDUR

- Æfa sjálfir aukalega – þið eruð að hluta ykkar eigin þjálfarar.
- Æfa markvissa þætti – t.d. ákveðin tækniatriði, styrk o.fl.
- Setja sér einstaklingsbundin markmið – og leiðir til að ná þeim.

#### FORELDRAR

- Hvetja og styrkja á jákvæðan hátt.
- Eru til staðar – sérstaklega þegar á móti blæs.

### **Sigurvegarar:**

Áhersla er á að iðkendur tileinki sér hugarfarar sigurvegarans í öllu sem þeir taka sér fyrir hendur

#### ÞJÁLFRARAR

- Miðla áherslu til iðkenda á að sigrar og árangur byggja á stjórnanlegum innri þáttum eins og vilja, viðhorfi og vinnusemi
- Kenna spennu- og streitustjórnun – benda iðkendum á leiðir til að stilla spennustig og auka líkur á góðum árangri.
- Gera iðkendum kleift að njóta þess að keppa – það á fyrst og fremst að vera skemmtilegt.
- Kenna iðkendum listina að kunna að sigra – að njóta þess að sigra án þess að gera lítið úr andstæðingum og gera sér grein fyrir að á morgun er nýr dagur.
- Leggja áherslu á viðhorf og frammistöðu iðkenda frekar en sigra og ósigra – iðkendur geta lagt sig alla fram og tapað eða lagt sig ekki fram og sigrað.

#### FÉLAGIÐ

- Gerir vel við metnaðarfulla afreksmenn félagsins.

#### IÐKENDUR

- Leggja sig alltaf fram á æfingum og í keppni við að sigra – vilja sigra og hata að tapa.
- Einbeita sér að verkefninu sem framundan er – það er líklegra til árangurs heldur en að einblína á stöðu og úrslit.
- Einbeita sér að stjórnanlegum þáttum – eigin undirbúningi fyrir keppni og frammistöðu en ekki dómgæslu, öðrum keppendum, áhorfendum eða öðru.

#### FORELDRAR

- Leggja áherslu á viðhorf og frammistöðu frekar en sigra og ósigra.