



FYRIRMYNDARFÉLAG

1. Inngangur .....	4
2. Skipulag félagsins .....	5
2.1 Stefna og markmið .....	5
2.1.1 Meginstefna .....	5
2.1.2 Íþróttaleg stefna.....	5
2.1.3 Félagsleg stefna.....	6
2.1.4 Fjármálaleg stefna.....	6
2.1.5 Siðareglur .....	6
2.1.6 Persónuverndarreglur .....	6
2.2 Skipurit .....	7
2.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna .....	7
2.3.1 Áheyrnarfulltrúi iðkenda .....	7
2.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna .....	8
2.3.3 Foreldraráð .....	9
3. Umgjörð þjálfunar og keppni .....	10
3.1 Andi stefnunnar .....	10
3.2 Kennslu- og æfingaskrá.....	10
3.2.2 Iðkendur 5-10 ára.....	10
3.2.3 Iðkendur 11-14 ára.....	11
3.2.4 Meistaraflokkur, 15 ára og eldri.....	11
3.2.5 UFA + iðkendur 30 ára og eldri .....	12
4. Fjármálastjórnun .....	13
4.1 Stefna félagsins .....	13
4.2 Innheimta æfingagjalda .....	13
4.3 Fjáraflanir .....	14
5. Þjálfun og þjálfarar .....	15
5.1 Stefna félagsins .....	15
5.2 Hlutverk þjálfara.....	15
5.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur .....	15
6. Félagsstarf .....	16
7. Foreldrastarf .....	17
7.1 Starfsreglur foreldraráðs .....	17
8. Fræðslu og forvarnarstarf .....	18

---

8.1 Stefna félagsins í vímuvörnum.....	18
8.1.1 Forvarnargildi íþróttta .....	18
8.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna .....	18
8.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda .....	19
8.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara.....	19
8.1.5 Samstarf við foreldra.....	19
8.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga .....	19
8.1.7 Hollir lífshættir .....	20
8.1.8 Álagsmeiðsli .....	20
8.1.9 Offita .....	20
8.1.10 Átröskun.....	20
8.1.11 Vinátta, virðing og samskipti.....	20
8.1.12 Einelti .....	21
8.1.13 Kynferðislegt ofbeldi .....	21
9. Jafnréttismál .....	23
9.1 Jafnréttisstefna félagsins .....	23
10. Íþróttir og umhverfi .....	24
10.1 Stefna félagsins .....	24

---

# 1. Inngangur

Þessi handbók er gerð fyrir alla þá er koma að starfi Ungmennafélags Akureyrar, hér eftir nefnt UFA. Handbókin er upplýsingabók og segir frá starfi, skipulagi, stefnu og markmiðum félagsins. Lökendur, foreldrar og forráðamenn barna og unglunga geta hér leitað sér upplýsinga um félagið, starfsemi þess og stefnur. Handbókin er ekki síður ætluð fyrir stjórnarfólk, þjálfara og í raun allt starfsfólk í ráðum og nefndum sem og þá aðila sem með einum eða öðrum hætti koma að starfsemi félagsins.

Allar þær upplýsingar sem í handbókinni eru og vitneskja fyrrgreindra aðila um þær auka líkur á því að allir stefni í sömu átt.

## 2. Skipulag félagsins

### 2.1 Stefna og markmið

#### 2.1.1 Meginstefna

Tilgangur félagsins er að gefa félögum þess möguleika á frjálsíþróttaiðkun innan ramma ÍBA í samræmi við gildandi reglur á hverjum tíma. Tilgangi sínum hyggst félagið ná með því að:

- Halda uppi reglubundnum æfingum.
- Gefa meðlimum félagsins kost á að taka þátt í mótum og keppnum á vegum félagsins.
- Að vinna að því að skapa sem hagstæðustu aðstæður til frjálsíþróttaiðkunar fyrir félagsmenn.
- Að eiga keppendur í fremstu röð og styðja vel við bakið á afreksfólki sínu.
- Að gefa börnum og unglingum tækifæri til að kynnst íþróttagreininni.
- Að bjóða upp á æfingar fyrir sem flesta aldurshópa.
- Að brottfall iðkenda verði í lágmarki.
- Að nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar á íþróttinni.
- Að kenna börnum og unglingum aga, sjálfsvirðingu, og að bera virðingu fyrir þjálfara og öðrum iðkendum.

#### Almenn markmið:

- Að UFA sé öflugt félag sem hugar vel að iðkendum sínum.
- Að UFA leggi metnað sinn í að þeir iðkendur sem vilja ná langt hafi tækifæri til þess.
- Að UFA hlúi vel að öllum iðkendum.
- Að UFA eigi Íslandsmeistara í unglinga-, karla- og kvennaflokkum, innanhúss sem utan.
- Að UFA eigi iðkendur í afrekshópum FRÍ sem og í landsliðshóp Íslands.

#### 2.1.2 Íþróttaleg stefna

- Að þjálfarar sjái um að framfylgja félagslegum og íþróttalegum markmiðum félagsins í samræmi við siðareglur félagsins.
- Að iðkendur nái sem bestum tókum á íþróttinni út frá eigin forsendum.
- Að félagið standi sig vel sem liðsheild á mótum og sé til sóma.
- Að félagið hafi vel menntaða og hæfa þjálfara sem sjái um æfingar.
- Að félagið styrki og styðji þjálfara til að mennta sig enn frekar.

#### Markmið:

- Að keppendur frá deildinni verði í einhverju af þremur efstu sætum á öllum Meistaramótum FRÍ ár hvert.
- Að iðkendur frjálsíþróttadeildarinnar verði orðnir tvö hundruð árið 2028.
- Að eiga keppanda á Evrópu- eða heimsmeistaramótum árin 2025-2028.

### 2.1.3 Félagsleg stefna

- Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af æfingum og keppni.
- Að tekið sé tillit til mismunandi þarfa iðkenda í samræmi við jafnréttistefnu félagsins.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að iðkendur fylgi siðareglum félagsins.
- Að stuðla að öflugum stuðningi foreldra og forráðamanna við starf félagsins.
- Að halda úti öflugri heimasíðu og samfélagssíðum með upplýsingum og fréttum úr starfinu.
- Að búa þjálfara sem best undir að fræða iðkendur um forvarnir og aðra uppeldislega þætti.

#### Markmið:

- Að bjóða árlega upp á kennslu og fyrirlestra um ýmis málefni, auk þjálfunarinnar.
- Að iðkendur fái árlega fræðslu um hin ýmsu málefni, s.s forvarnir o.fl.
- Að eiga gott samstarf við skóla og Akureyrarbæ um forvarnir.

### 2.1.4 Fjármálaleg stefna

Stjórn félagsins sinnir fjármálalegri stefnu og rekstri.

- Að rekstur félagsins sé sjálfbær.
- Að rekstur félagsins standi fjárhagslega undir sér og sé ávallt hallalaus.
- Að tekjur dugi fyrir öllum útgjöldum félagsins.
- Að félagið sé rekið með æfingagjöldum og fjáröflunum.
- Að gerð sé fjárhagsáætlun á hverju ári.
- Að alltaf skuli staðið við gerða samninga gagnvart starfsmönnum, iðkendum og öðrum aðilum.
- Að þjálfarar og aðrir starfsmenn félagsins séu launþegar, en að í þeim tilvikum sem um verktöku er að ræða sé skattalögum fylgt í hvívetna.
- Að ekki sé stofnað til fjárskuldbindinga af neinu tagi nema heimild stjórnar sé fyrir því.

#### Markmið:

- Að stjórn deildarinnar setji sér fjárhagsleg markmið á hverju ári.
- Að fara reglulega yfir fjárhagsáætlun og stöðu bókhalds.

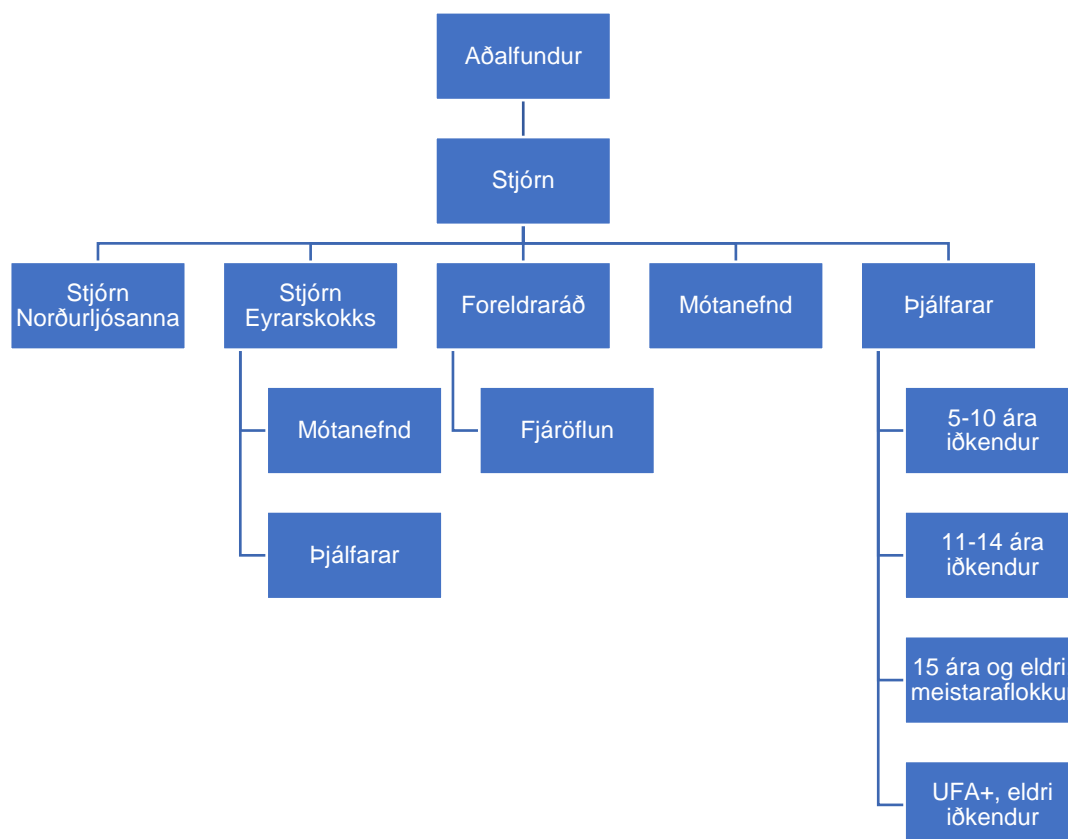
### 2.1.5 Siðareglur

Siðareglur FRÍ gilda um starfsemi félagsins, þær eru sýnilegar á heimasíðu félagsins, [www.ufa.is](http://www.ufa.is).

### 2.1.6 Persónuverndarreglur

Persónuverndarstefna félagsins er aðgengileg á heimasíðu félagsins [www.ufa.is](http://www.ufa.is)

## 2.2 Skipurit



## 2.3 Skipun stjórnar - hlutverk stjórnarmanna

Stjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem skal haldinn eigi síðar en 28. febrúar ár hvert. Stjórn félagsins skal skipuð fimm aðalmönnum og allt að tveimur til vara. Stjórnarmenn skipta með sér verkum. Verkaskipting stjórnar er ákveðin á fyrsta stjórnarfundi. Skylt er að halda stjórnarfundi reglulega og rita fundargerðir um þá.

### 2.3.1 Áheyrnarfulltrúi iðkenda

Iðkendur skulu velja sér áheyrnarfulltrúa sem á rétt á að sitja fundi stjórnar. Með því má tryggja að rödd iðkenda heyrst og hugmyndir þeirra, óskir og þarfir komist á framfæri. Það stuðlar einnig að eðlilegri endurnýjun á leiðtogum innan deildarinnar. Í stjórn hverju sinni skal því vera einn stjórnarmaður úr röðum elstu iðkenda deildarinnar, meistaraflokki, á aldrinum 16-25 ára.

## 2.3.2 Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórnin stýrir starfsemi félagsins í samræmi við vilja félagsmanna og samkvæmt því sem fram kemur í lögum, stefnum, markmiðum og fundarsamþykktum. Stjórnin hefur umsjón með starfi félagsins og fjárhag. Hún framfylgir samþykktum aðalfundar og stýrir daglegum rekstri. Stjórnin skal halda nákvæmt félaga- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum ÍSÍ og skal skila starfsskýrslu til ÍSÍ ár hvert í samræmi við reglur þar um. Stjórn skal halda skýrslu um starfið og skal hún lögð fyrir aðalfund og birt í ársskýrslu félagsins. Stjórn sendir allar breytingar á lögum til samþykktar hjá ÍSÍ hverju sinni.

### Helstu verkefni stjórnar eru:

- Að móta starf og stefnu félags, setja markmið og gera áætlanir.
- Að framfylgja eða sjá til þess að stefnu, markmiðum og áætlunum sé hrint í framkvæmd.
- Að skipa í ráð og nefndir, skilgreina verksvið þeirra og fylgjast með að unnið sé samkvæmt því.
- Að sjá um ráðningu þjálfara og annarra starfsmanna deildarinnar.
- Stjórnun fjármála deildarinnar, gerð fjárhagsáætlana ásamt bókhalds- og fjárhagslegu aðhaldi.
- Að innheimta æfinga- og árgjöld.
- Að taka á móti erindum er félaginu berast og afgreiða þau.
- Að leysa vandamál er upp kunna að koma.
- Að halda utan um félagsstarfið ásamt foreldraráði.
- Að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni.

### 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 deildarinnar út á við og málsvari gagnvart öðrum aðilum. Formaður er tengiliður félagsins við ÍBA, FRÍ OG ÍSÍ. Formaður undirbýr stjórnarfundi, boðar til þeirra og stýrir þeim. Formaður hefur yfirumsjón með heimasíðu og fréttaplutningi af starfsemi félagsins.

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

### Hlutverk gjaldkera:

Gjaldkeri, ásamt stjórn, er ábyrgur fyrir öllum fjármálum og bókhaldi félagsins. Gjaldkeri sér um gerð fjárhagsáætlunar og leggur hana fyrir stjórn. Gjaldkeri hefur umsjón með innheimtu æfingagjalda, samþykkir greiðslur og greiðir reikninga, ásamt því að halda utan um sjóði félagsins.

### 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, ákvarðanir og framkvæmd þeirra. Fundargerð skal senda á stjórnarmenn/fundarmenn strax eftir fund eða eins fljótt og auðið er. Ritari hefur umsjón með heimasíðu og hann ásamt þjálfurum setur út fréttir og viðburði á samfélagsmiðlum félagsins.



### **Hlutverk meðstjórnenda:**

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

### **Hlutverk áheyrnafulltrúa iðkenda:**

Er að tryggja að rödd þeirra heyrist og að hugmyndum þeirra, óskum og þörfum sé komið á framfæri.

### **2.3.3 Foreldraráð**

Skipa skal þrjú til fimm í stjórn ráðsins og eru þeir skipaðir til eins árs í senn. Æskilegt er að einn til tveir sitji tvö ár í senn. Skipa skal í foreldraráð fyrir 30. september ár hvert. Hlutverk foreldraráðs er að halda utan um fjáraflanir á vegum félagsins. Fjáraflanir eru nauðsynlegur þáttur í rekstri félagsins og hluti af félagsstarfinu. Þær fjáraflanir sem iðkendur félagsins sinna eru þrens konar:

- Fjáraflanir þar sem afraksturinn rennur óskiptur til þeirra iðkanda sem taka þátt.
- Sameiginlegar fjáraflanir þar sem afraksturinn rennur til félagsins og nýtist til reksturs félagsins, til dæmis brautarvarsla í Akureyrarhlaupinu og 1. maí hlaupinu
- Fjáraflanir tengdar sérstökum verkefnum sem framundan eru, t.d. æfinga- eða keppnisferðum til útlanda s.s. á Gautabaorgarleikana.

## 3. 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.

### 3.1 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 þau 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.

### 3.2 Kennslu- og æfingaskrá

**Þjálfun félagsins hefur eftirfarandi meginstefnu:**

#### 3.2.2 Iðkendur 5-10 ára

Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:

- Að auka hreyfiþroska.
- Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð.
- Að bæta tæknilega getu.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

Stefnt skal að því:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska
- Að þjálfunin fari fram í leikformi, s.s. ýmis konar hlaup, stökk og köst
- Að aðaláhersla í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna fleiri íþróttagreinir.
- Að undirstöðutækni sé lærd.
- Að æfingarnar feli í sér þol-, kraft- og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar og iðkendum líði vel.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að hafa samvinnu við aðrar deildir um að gefa börnum og unglungum tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og að deildin leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

Keppni í yngsta aldursflokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum eða mótum þar sem félagar úr nágrannafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og enginn sé útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði skal ráða ríkjum í keppninni. Iðkendum er boðið að taka þátt í léttum þrautum og leikjum þar sem allir fá þátttökuverðlaun. Æfingar eru 2x í viku, samtals 2 klukkustundir.

### 3.2.3 Iðkendum 11-14 ára

Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:

- Að bæta tæknilega getu.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

Stefnt skal að því:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláhersla í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna fleiri íþróttagreinar.
- Að æfingarnar feli í sér þol-, kraft- og liðleikaæfingar til að fyrirbyggja m.a. meiðslu.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að tæknipjálfun sé í lykilhlutverki.
- Að fara yfir helstu reglur og lögmál einstakra greina.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að hafa samvinnu við aðrar deildir um að gefa börnum og unglíngum tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og að deildin leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

Áhersla er lögð á að skapa jöfn tækifæri fyrir iðkendum hvort heldur sem þeir vilja stunda íþróttirnar með keppni í huga, eða fyrst og fremst sér til gleði og heilsubótar. Hér er einnig rætt um mikilvægi heilbrigðs lífsstíls og andlega og líkamlega þætti tengda þjálfuninni. Æfingar eru 4x í viku, samtals 5 klukkustundir.

Nokkrar keppnir eru í boði hjá þessum aldurshópi um allt land, bæði héraðsmót og Íslandsmót.

### 3.2.4 Meistaraflokkur, 15 ára og eldri

Í þjálfun skal hafa að leiðarljósi:

- Að veita íþróttafólki öruggt og gefandi umhverfi til þess að iðka sína íþrótt.
- Að þroska iðkendum sem keppendur og einstaklinga.
- Að kenna iðkendum sjálfstæð vinnubrögð, bera ábyrgð á sinni þjálfun og þeim lífsháttum sem íþróttafólk þarf að tileinka sér.
- Að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Stefnt skal að því:

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölpættar þannig að allir þjálfunarpættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og að æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var, sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að iðkendum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að gerður sé greinarmunur á afreksíþróttum og íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.
- Að halda utan um það afreksfólk sem félagið elur. Veita því þá aðstoð sem hægt er í þeim efnum.

### **Markmið meistaraflokks:**

Taka þátt í bikarmóti fullorðinna með fullmannað lið frá UFA 2024 og eftirleiðis Æfingar eru 5x í viku í samtals 9klst.

### **3.2.5 UFA + iðkendur 30 ára og eldri**

Undanfarin ár hefur UFA boðið upp á æfingar fyrir eldri iðkendur, þ.e. 30 ára og eldri Æfingarnar eru bæði innanhúss á veturna og úti á sumrin 2x í viku í samtals 3 klst. Sumir iðkendur hafa verið í frjálsum áður, en aðrir hafa minni reynslu af þessum greinum.

Markmiðið er að geta boðið upp á æfingar fyrir alla aldurshópa í félaginu og að sem flestir geti æft þær greinar sem höfða mest til þeirra. Hluti af þessum hópi hefur tekið þátt í Íslandsmótum 30 ára og eldri með mjög góðum árangri. Meginmarkmið iðkenda er að stunda skemmtilega líkamsrækt í góðum félagsskap.

## 4. Fjármálastjórnun

### 4.1 Stefna félagsins

Stefna félagsins er að fjárhagsleg staða sé ávallt jákvæð og að 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 og í samræmi við landslög.

Gjaldkeri, ásamt stjórn, er ábyrgur fyrir fjármálum deildarinnar og eru allar greiðslur óheimilar án samþykkis hans. Formaður, gjaldkeri og stjórn hafa reglubundið eftirlit með fjármálum félags.

Félagið útvistar bókhaldsvinnu til fyrirtækisins Enor ehf. sem færir bókhald þess samkvæmt reglugerð ÍSÍ um fjárreiður íþróttafélaga.

Fjármálastefna félagsins byggir á eftirfarandi:

A) Bókhald yngri og eldri iðkenda í frjálsum íþróttum er ekki aðskilið vegna þess hve fáir iðkendur eru eldri en 16 ára. Mögulegt er að skoða kostnað vegna barna- og unglingsstarfs í frjálsum með því að fara í gegnum fylgiskjöl í bókhaldinu. Bókhald vegna Eyrarskokks og Norðurljósanna er aðskilið frá bókhaldi fyrir frjálssar. Allir iðkendur í Eyrarskokki og Norðurljósunum eru 16 ára eða eldri.

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. Rekstrarárið er frá 1. janúar til 31. desember ár hvert.

C) Laun þjálfara

1. Laun þjálfara skulu vera samræmd og miðast við menntun, reynslu, umfang og iðkenda fjölda. Fyllsta jafnréttis skal gætt við greiðslu launa til karl- eða kvenkyns þjálfara.
2. Stefna félagsins er að þjálfarar séu launþegar. Sé um verktöku að ræða skal landslögum og skattalögum fylgt og farið eftir leiðbeiningum Ríkisskattstjóra.
3. Gerður er skriflegur ráðningarsamningur við þjálfara.

### 4.2 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru ákveðin af stjórn félagsins fyrir upphaf vetrarstarfs hverju sinni. Gjaldkeri hefur umsjón með innheimtu. Aðili sem skráir sig telst iðkandi út tímabilið, svo lengi sem hann afskráir sig ekki. Æfingagjöld eru innheimt í gegnum Abler greiðslukerfi. Skipta má æfingagjöldum niður í allt að þrjár greiðslur.

Óski iðkandi að hætta iðkun skal foreldri eða forráðamaður senda tölvupóst á [gjaldkeri@ufa.is](mailto:gjaldkeri@ufa.is) og tilkynna um ákvörðun iðkanda. Ekki er fullnægjandi að tilkynna úrsögn til þjálfara. Skráning iðkenda er bindandi fyrir önnina og endurgreiðir félagið ekki æfingagjöld nema þá að um langvarandi veikindi eða slys sé að ræða. Allar slíkar beiðnir þurfa að berast á netfangið [gjaldkeri@ufa.is](mailto:gjaldkeri@ufa.is).

Félagið veitir 30% systkinaafslátt.

## 4.3 Fjáraflanir

Allar fjáraflanir skulu vera í nafni félagsins og hlíta þeim reglum sem gilda um fjáraflanir innan félagsins. Fjáraflanir félagsins eru þrenns konar:

- a) Fjáraflanir þar sem afraksturinn rennur óskiptur til þeirra iðkenda sem taka þátt, til dæmis sala á wc-pappír, kjöti, fiski og öðrum varningi.
- b) Sameiginlegar fjáraflanir þar sem afraksturinn rennur til félagsins og nýtist til reksturs þess, til dæmis brautarvarsla í götuhlaupum á vegum UFA-Eyrarskokks.
- c) Fjáraflanir tengdar sérstökum verkefnum sem framundan eru, t.d. utanlandsferðum.

Foreldraráð/fjáröflunarnefnd skal halda utan um fjáraflanir hópa. Óheimilt er að skuldsetja hópa vegna ferðalaga erlendis eða innanlands nema með samþykki stjórnar.

## 5. Þjálfun og þjálfarar

### 5.1 Stefna félagsins

Félagið gerir þá kröfu að þjálfarar kynni sér nýjustu strauma og stefnur í viðkomandi íþróttagrein og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og FRÍ standa fyrir hverju sinni.

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

Félagið mun eftir fremsta megni stefna að því að þjálfarar sækji sér menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ um menntun þjálfara.

Þegar iðkenda fjöldi fer yfir ákveðin mörk skal aðstoðarþjálfari kallaður til þannig að allir iðkendur fái leiðsögn við hæfi.

Reglulegir samstarfsfundir þjálfara skulu haldnir a.m.k. tvisvar á önn.

### 5.2 Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu standa fyrir æfingum, kenna samkvæmt námskrá félags og fara að fyrirmælum yfirþjálfara hverju sinni. Þeir sjá um að gera æfingaáætlanir og huga að því að æfingaaðferðir séu fyrsta flokks og leiði til árangurs á öllum sviðum.

Þjálfarar sjá um lið á mótum og í æfingabúðum sem og á öðrum vettvangi þar sem hópurinn kemur saman.

Þjálfarar hafa yfirumsjón með skráningum á mót.

### 5.3 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur

Stjórn félagsins sér um daglegan rekstur og sér þjálfurum fyrir góðu og öruggu starfsumhverfi, æfingatækjum, æfingatólum og öðru sem til þarf. Stjórnin, með aðstoð yfirþjálfara, sér til þess að þjálfarar fái verkefni sem henta þeim, aldri þeirra, getu og þroskastigi.

---

## 6. Félagsstarf

Félagsstarfið tekur mið af starfi stjórnar, foreldraráðs og þjálfara, t.d. þátttöku á mótum, forvarnastarfi 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 flokkur fyrir sig eða flokkar saman, kynin sér eða saman og með eða án foreldra.

Með góðu og jákvæðu félagsstarfi má auka samstöðu iðkenda, þeir fá tækifæri til að kynnst betur, eignast góða félagi 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 stjórn félagsins halda kynningarfund með foreldrum/forráðamönnum iðkenda í upphafi vetrar.



---

## 7. Foreldrastarf

### 7.1 Starfsreglur foreldraráðs

#### Foreldraráð UFA:

- Foreldraráð heyrir undir aðalstjórn.
- Allir foreldrar/forráðamenn eiga aðild að foreldraráði.
- Skipa skal þrjá til fjóra í stjórn ráðsins og eru þeir skipaðir til eins árs í senn, æskilegt er að einn til tveir í stjórn sitji tvö ár í senn.
- Skipa skal í stjórn fyrir 30. september.
- Ætlast er til þess að hverjum iðkenda fylgi a.m.k. einn sjálfboðaliði sem er tilbúinn að vinna á mótum félagsins og koma að annarri fjáröflun fyrir félagið

#### Hlutverk foreldraráðsins:

- Efla og auka samvinnu á milli íþróttafélagsins og heimila. Vera hagsmunaaðilar iðkenda og foreldra.
- Stuðla að góðu samstarfi milli iðkenda stjórnenda og þjálfara.
- Stuðla að vellíðan iðkenda.
- Stuðla að innihaldsríku og uppbyggjandi félagsstarfi.
- Koma að fræðslumálum með stjórnendum félagsins.
- Halda utan um fararstjóramál.
- Fjáröflun.

## 8. Fræðslu og forvarnarstarf

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 uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki.

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

Félagið skal vinna samkvæmt viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfs ef upp kemur ofbeldi, einelt, slys eða annað slíkt. Viðbragðsáætlunina má nálgast á vef Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs, [www.samskiptaradgjafi.is](http://www.samskiptaradgjafi.is). Hjá Samskiptaráðgjafa má fá ókeypis ráðgjöf ef aðili hefur orðið fyrir eða orðið vitni að einelti, kynferðislegri áreitni og/eða ofbeldi í íþróttum eða æskulýðsstarfi. Hægt er að panta viðtalstíma eða fá upplýsingar með því að hringja í síma, senda tölvupóst eða fylla út till kynningaformið. Nánari upplýsingar má finna á vefslóðinni [www.samskiptaradgjafi.is](http://www.samskiptaradgjafi.is)

### 8.1 Stefna félagsins í vímuvörnum

#### 8.1.1 Forvarnargildi íþróttar

Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara 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 í verki og félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum.

Nú á tímum eru vel þekkt vandamál í þjóðfélaginu sem fylgja vímuefnaneyslu ungmenna og er svo komið að íþróttafélög verða að hafa ákveðið frumkvæði til þess að sporna við þessari þróun. Ljóst er að freistingarnar eru margar og auðvelt fyrir ómótaðan einstakling að falla fyrir þeim. Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnastefnu til að fylgja eftir.

#### 8.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Félagið er andvíggt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, 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 mót,
- áfengisneysla í lokahófum,
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum,
- áfengis- eða tóbaksauglýsingar á eða við íþróttasvæðið (íþróttavöllinn, stúkuna eða Bogann).

### 8.1.3 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. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum.

Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins 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.

### 8.1.4 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 síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

### 8.1.5 Samstarf við foreldra

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

### 8.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

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

### 8.1.7 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 og neyta reglulegra máltíða, auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvöldur 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.

### 8.1.8 Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. 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 álagsmeiðsl er liðleikþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu álagsmeiðslum.

### 8.1.9 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 og blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bein 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 iðkenda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

### 8.1.10 Átröskun

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

### 8.1.11 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 hver öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna deildarinnar 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.

### 8.1.12 Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri niðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

#### **Félagslegt einelti:**

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

#### **Líkamlegt einelti:**

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, 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:**

- Skal tilkynna það strax til þjálfara eða yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist
- og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar.

Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

### 8.1.13 Kynferðislegt ofbeldi

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

Félagið vill sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað. Ef slíkt kemur upp er farið eftir viðurkenndum verkferlum ÍSÍ. Tilkynna skal skriflega um hugsanlegt brot til formanns og eða stjórnar.

Íþróttafélagið skal taka öllum tilkynningum alvarlega. Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112. Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112. Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112. Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112. Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilsfridur.is eða í síma 555-3020.

## 9. Jafnréttismál

### 9.1 Jafnréttisstefna félagsins

UFA stuðlar að jöfnum tækifærum sinna félagsmanna og mismunar ekki vegna kynferðis, uppruna, kynhneigðar, kynvitundar, aldurs, fötlunar, þjóðernis, trúarbragða, skoðana, litarháttar eða annarrar stöðu. Félagið leggur áherslu á gagnkvæma virðingu í öllu starfi. Niðurlægjandi framkoma, svo sem einelti, ofbeldi, kynferðisleg áreitni, illt umtal og ósæmilegar vígsluathafnir er ekki liðin innan félagsins.

Jafnréttisstefna UFA nær til iðkenda, þjálfara, stjórnar og starfsfólks. Stefnan gildir í allri starfsemi félagsins, en hún endurskoðuð og lagfærð er þurfa þykir.

#### **Iðkendur:**

UFA úthlutar jafn mörgum tímum til æfinga til beggja kynja. Bæði kynin njóta sömuleiðis sömu eða sambærilegrar aðstöðu og aðbúnaðar við æfingar og á það bæði við um tækniæfingar og þrekæfingar.

Þess er gætt að umfjöllun um bæði kynin sé sem jöfnust á vefsíðum félagsins og í öllu efni sem félagið lætur frá sér fara, t.d. útgáfu og fréttatilkynningum. Á þetta bæði við um texta og myndefni. Fyrirmyndir eru kynntar á ígrundaðan hátt og þess gætt að þær séu af báðum kynjum og endurspegli þær áherslur sem eru hjá félaginu. Félagið vinnur markvisst gegn staðalímyndum jafnt í starfi sem og allri umfjöllun um starfið.

Verðlaun til beggja kynja eru að öllu leyti sambærileg. Félagið upplýsir kostunaraðila og aðra samstarfsaðila um þá stefnu félagsins að jafnræðis skuli gætt milli kynja og greina í verðlaunum.

#### **Þjálfarar:**

Allir iðkendur, óháð kyni, eiga rétt á góðum þjálfara sem hæfir getu þeirra og aldri. Nauðsynlegt er að þjálfarar beggja kynja séu vel menntaðir og hafi möguleika á að fá hæfa aðstoðarþjálfara sé þess þörf.

Þjálfarar félagsins njóta sömu launa, óháð kyni, fyrir sömu eða sambærileg störf. Þjálfarar félagsins hafa sömu tækifæri, óháð kyni, til að afla sér þekkingar, símenntunar og stunda nám sem nýtist í starfi.

Þjálfarar eru iðkendum mikilvægar fyrirmyndir. Í ljósi þess leitast félagið eftir því að ráða þjálfara af báðum kynjum.

#### **Stjórnir, ráð og nefndir:**

Við skipan í nefndir, ráð og stjórnir á vegum félagsins er reynt að miða við að hlutfall kynjanna sé sem jafnast og hlutfall annars kynsins ekki minna en 40% þegar um fleiri en þrjá fulltrúa er að ræða. Kynin njóta sömu launa og/eða hlunninda fyrir sömu eða sambærileg störf hjá félaginu. Þess er gætt á opinberum samkomum, í fjölmiðlum og annars staðar að bæði konur og karlar komi fram fyrir hönd félagsins.

### **Iðkendur, þjálfarar, stjórnir, sjálfboðaliðar og starfsfólk:**

Allir félagsmenn eiga rétt á því að komið sé fram við þá af virðingu og að hugað sé að aðgengi fyrir fatlaða iðkendur og aðstandendur. Þá sé jafn réttur þeirra tryggður í öllum skilningi.

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

Félagsmenn bera virðingu fyrir umhverfi sínu og niðurlægjandi myndefni eða klám í máli eða myndum á ekki heima á svæði félagsins eða í neinu því efni sem er á þess vegum. Þeir sem verða fyrir kynferðislegri áreitni eða einelti eiga að snúa sér til þjálfara, stjórnar UFA eða formanns félagsins sem hafa þá skyldu að koma málinu í réttan farveg.

### **Jafnréttisáætlun UFA**

Jafnréttisáætlun íþróttafélagsins 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. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

Áætlunin var samþykkt af stjórn UFA 15. febrúar 2025 og er aðgengileg á heimasíðu félagsins: <https://www.ufa.is/is/um-ufa/reglur-ufa>

## **10. Íþróttir og umhverfi**

### **10.1 Stefna félagsins**

Mikilvægt er að íþróttafélög jafnt og aðrir leggi áherslu á umhverfismál. Félagið vill leggja áherslu á þessi mál með fræðslu til þjálfara sem og annars starfsfólks og iðkenda til að stuðla að góðri umgengni og virðingu fyrir náttúrunni, umhverfinu og náunganum.

#### **Stefna félagsins í umhverfismálum er:**

- Að hvetja til sparnaðar í akstri, t.d. með því sameinast um bíla þegar farið er á æfingar og/eða mót utan héraðs.
- Að hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.
- Að allur pappír sé að öllu jöfnu losaður á sérstakar losunarstöðvar og að pappír sé notaður í sem minnsta magni.
- Að ruslafötur séu sýnilegar á æfinga- og keppnissvæðum.
- Að tiltekt fari fram á svæði eftir æfingar/keppnir eða aðra viðburði á vegum félagsins.
- Að forðast sé að nota ónauðsynlegar pakkningar.
- Að hvetja til notkunar á margnota drykkjarbrúsum frekar en einnota.
- Að endurnýtanleg ílát séu flokkuð frá öðru sorpi.
- Að æfingasvæðið sé reyklaust.
- Að börn og unglingar séu hvött til að drekka vatn.