UMF KATLA

2008

KOMDU!
VERTU MEÐ!

FORELDRAHANDBÓK

Ábyrgðarmaður: Kristín Ómarsdóttir

Ungmennafélagið Katla

Gerð foreldrahandbókar var samstarfsverkefni Æskulýðs- og tómstundafulltrúa Mýrdalshrepps, Ungmennafélagsins Kötlu og var styrkt af íþróttasjóð Rannís 2024

Efnisyfirlit

Inngangur	4
Samfélagsmiðlar	5
Stjórn Ungmennafélagsins Kötlu	6
Þjálfarar	7
Foreldrastarf	8
Góð ráð til foreldra	9
Skráning iðkandi	10
Æfingagjöld	11
Mót og keppnir	12-14
Fyrirkomulag á keppnisstað	12
Viðburðir á vegum UMF Kötlu	15-17
Viðbragðsáætlun	18
Spurningar og svör	19

Inngangur

Á Íslandi er mjög öflugt íþróttastarf fyrir börn og ungmenni. Skipulagt íþrótta- og æskulýðsstarf er vinsæl tómstundaiðkun barna. Á Íslandi eru yfir 500 íþróttafélög út um allt land. Framboð og fjöldi íþróttagreina fer eftir íþróttafélagi og geta því verið mismunandi. Oft er framboðið fjölbreytt í þéttbýlum en í dreifbýlum en áhugasvið barna getur verið á ólíkum sviðum og íþróttagreinum.

Skipulagt íþróttastarf hefur gríðarlegt forvarnarlegt gildi. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að skipulagt íþróttastarf eykur líkur á betri andlegri og líkamlegri heilsu, hjálpa til við félagslegan þroska og börn sem stunda íþróttir neyta síður áfengi, tóbak og önnur vímuefni. Í skipulögðum íþróttum læra börn sjálfsaga, tillitssemi, samvinna, hópefli og virðingu við jafnaldra sína undir leiðsögn fullorðinna. Það er þó mikilvægt að börn geti tekið þátt á sínum eigin forsendum þar sem mikilvægt er að börnum njóti þess og finnist það skemmtilegt. Börn og ungmenni hafa jafnan rétt til þess að stunda íþróttir og vera metin af verðleikum en ekki vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, húðlitar eða kyns.

Skilgreining á skipulögðu íþróttastarfi er þar sem börn og ungmenni æfa íþróttir undir leiðsögn þjálfara. Íþróttafélög og Ungmennafélög leggja áherslu að bjóða upp á ábyrgt og gott starf með gleði og ánægju að leiðarljósi.

Ungmennasamband Vestur- Skaftafellssýslu (USVS) eru regnhlífarsamtök fyrir öll aðildarfélögin í Vestur-Skaftafellssýslu. Ungmennafélagið Katla, Ungmennafélagið Ás, Golfklúbburinn í Vík og hestamannafélög.

Ungmennafélagið Katla var stofnað mánudaginn 17. maí 2008, þegar að Ungmennafélagið Drangur og Ungmennafélagið Dyrhólaey sameinuðust. Til að byrja með voru félögin sameinuð til reynslu í þrjú ár, en eftir gott samstarf varð sameiningin að fullu, og félagið starfar í dag sem eitt.

Ungmennafélagið Katla er ekkert annað en fólkið sem styður það og byggir það upp! Viltu hjálpa okkur að bæta íþróttastarf barna og ungmenna endilega hafðu samband umfkatla@gmail.com.

Samfélagsmiðlar

Ungmennafélagið Katla hefur facebook síðu ásamt hópum fyrir allar íþróttagreinar félagsins. Tilgangur hópanna er að skipuleggja keppnisferðir, fjáraflanir og annarra viðburða. Upplýsingar frá tengiliðum, flokkstjórum, stjórn eða þjálfara birtist líka á Facebook og í hópum.

Sumar íþróttagreinar eru með hóp innan Facebook en hægt er að leita af þeim með því að slá inn:

UMF Katla körfubolti
UMF Katla knattspyrna
UMF Katla frjálsar

Þjálfara íþróttagreina nota forritið Sportabler til að halda utan um mætingu iðkandi og til samskipta við iðkendur og foreldra. Á Sportabler er hægt að finna upplýsingar um æfingartíma, mætingar og forföll. Einnig er hægt að senda skilaboð til þjálfara. Forritið er frítt og hægt er að sækja það í Appstore og Google play og er einfalt í uppsetningu og notkun.

Samfélagsmiðlar eru mikið notaðir til þess að veita upplýsingar um æfingar, stundatöflu og mót. Einnig er hægt að senda okkur tölvupóst umfkatla@gmail.com.

Stjórn Ungmennafélagsins Kötlu

Í stjórn ungmennafélagsins sitja 5 stjórnarmenn og eru þeir kosnir á aðalfundi félagsins sem haldinn er eigi síðar en 15. apríl ár hvert.
Tilgangur félagsins er að efla félags- og íþróttalíf og gott líferni ungmenna og aðra sem hafa hug á hollri hreyfingu.

Megin hlutverk stjórnar er að:

- Standa vörð um gildi félagsins
- Móta starfið og stefnu
- Ráða þjálfara
- Nýta fjármuni félagsins á skilvirkan hátt
- Koma fram við alla á jafningjagrundvelli og mismuna ekki iðkendum, þjálfurum eða foreldrum á grundvelli kyns, kynþáttar, kynhneigðar, aldurs, þjóðernis, fötlunar, trúarbragða eða skoðana.
- Virða reglur og sýna ávallt heiðarleika í framkomu og starfi.
- Halda félagsmönnum vel upplýstum

Þá er á aðalfundi einnig kosið í nefndir, íþróttanefnd, skemmtinefnd, fjáröflunarnefnd og mannvirkjanefnd. Því er góð leið til að taka þátt í að efla félagið að bjóða sig fram í einhverja af þessum nefndum.

Þjálfarar

Helsta hlutverk þjálfara UMF Kötlu er að vera hvetjandi og skapa jákvætt og gott umhverfi fyrir börnin að vera í. Efla hreyfiþroska og færni þeirra og hafa æfingar í samræmi við aldur og getu iðkenda í þeim íþróttagreinum sem þeir stunda. Sjá nánar hlutverk og markmið þjálfara í þjálfarahandbók á heimasíðu UMF Kötlu.
Hjá UMF Kötlu hefur hver íþróttagrein sinn þjálfara. Góð samskipti og samstarf þjálfara og foreldra er lykilatriði og hefur mikil áhrif á mætingu, líðan og þátttöku iðkenda. Samskipti við þjálfara fara fram í gengum Sportabler eða í eigin persónu.
Þjálfara hjá Ungmennafélaginu Kötlu þurfa að skila inn hreinu sakavottorði.

Foreldrastarf

Mikilvægt er að allir foreldrar leggi sitt af mörkum svo hægt sé að halda öflugu starfi ungmennafélagsins. Það getur verið hvetjandi fyrir barnið ef foreldrar eru virkir þátttakendur í þeirra íþróttaiðkun. Spyrji hvort að leikurinn eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi? Félagslegur stuðningur foreldra er einn mikilvægast þátturinn í hreyfingu og íþróttaiðkun barna og ungmenna. Foreldrar skulu ávallt bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, mótshaldara og dómara.

Dómarinn á að gæta að öryggi barnanna, dæma leikinn sanngjarnt eftir bestu getu og stuðla að ánægjulegum leik fyrir börnin. Allar ákvarðanir dómara er ekki okkar að gagnrýna!
Foreldrar eru fyrirmyndir barnanna sinna og við sýnum hvort öðru virðingu!
Foreldrar koma að starfinu með aðstoð við fjáraflanir og vinnu sem félagið skipuleggur.
Mikilvægt er að foreldrar tali vel um félagið, það hjálpar til að byggja það enn frekar upp.

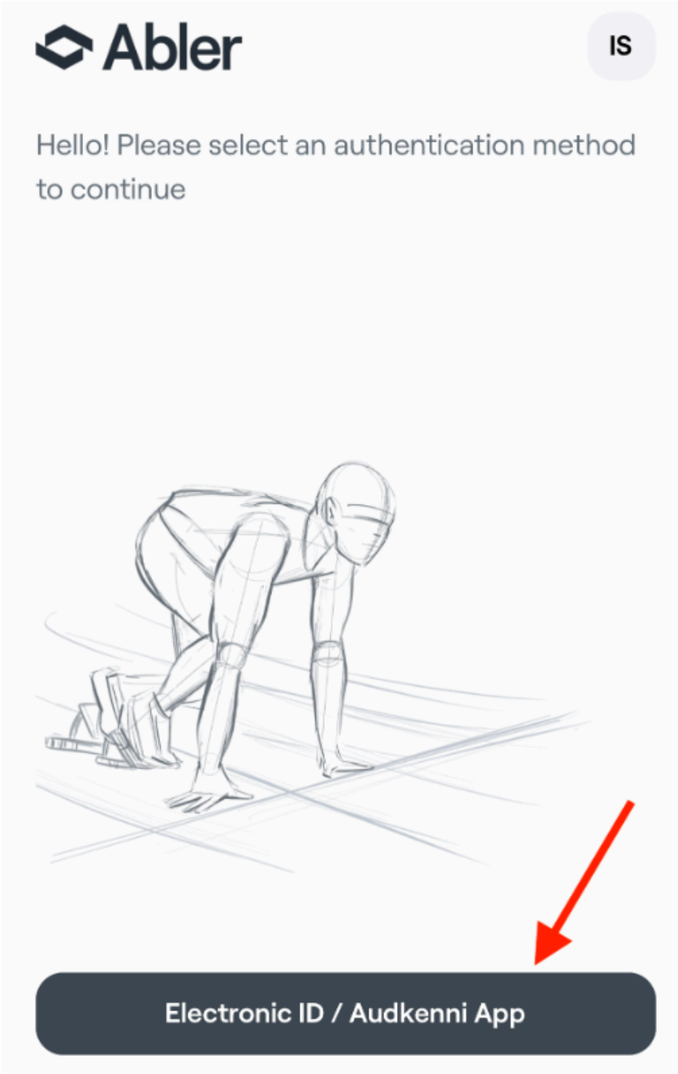
Góð ráð til foreldra

- Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og eiga að sýna íþróttamannslega hegðun.
- Verum hvetjandi og munum að þetta er leikur, til að vaxa þarf að gera mistök og það má!
- Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju, ekki til að gleðja þig.
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum en ekki þvinga það.
- Verum jákvæð í stað þess að setja kröfur!
- Foreldrum er velkomið að ræða við þjálfarann um þjálfunina, en vinsamlegast truflið ekki æfingar með því að ræða við barnið á meðan það er á æfingu eða við þjálfarann þegar mót er í gangi.

Skráning iðkenda

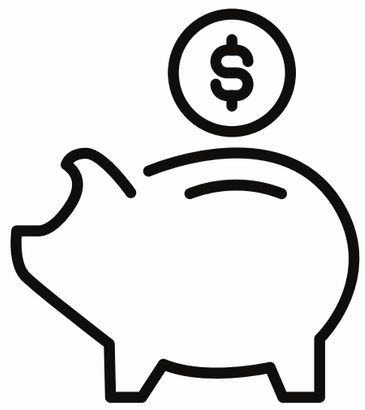
Skráningar fara fram í september, janúar og maí. Upplýsingar um skráningu birtast á facebook síðu Ungmennafélagsins. Athugið að skrá þarf iðkandi fyrir hverja önn, þó að hann hafi tekið þátt á önninni á undan.

Til þess að gera nýskráningu í Abler er farið inn á https://www.abler.io/ eða skráð sig inn í appinu með rafrænum skilríkjum/Auðkennis appinu



Í framhaldi af skráningu er sett fram æfingatafla sem birtist á facebook síðu ungmennafélagsins. Þar að auki eru allar æfingar skráðar inn í Sportabler og því nauðsynlegt að foreldrar sæki forritið. Æfingataflan getur breyst eða æfingar færst til með stuttum fyrirvara. Tilkynningar um slíkt birtast á Sportabler.

Æfingagjöld



Æfingagjöld er innheimt þrisvar á ári, fyrir hverja önn í gegnum Sportabler, september, janúar og maí.
Börnum og ungmennum stendur til boða að koma og prófa íþróttagreinar endurgjaldslaust. Best er að hafa samband við félagið/þjálfara fyrir frekari upplýsingar.

Æfingar

Æft er í íþróttahúsi Mýrdalshrepps á veturnar og á sumrin er reynt ef veður leyfir að vera á íþróttavellinum.
Æft er allt árið en tekin eru stutt frí líkt og í grunnskóla Mýrdalshrepps (vetrarfrí, jólafrí og páskafrí).

Mikilvægt er að mæta tímanlega á æfingar!
Ef iðkandi mætir ekki á æfingu þarf að tilkynna forföll á Sportabler.

Æfingaföt

<u>Á veturnar</u>

Æfingafatnaður
Keppnisbúningur
Innanhússkór
Legghlífar

<u>Á sumrin</u>

Takkaskór
Legghlífar
Æfingafatnaður
Keppnisbúningur
Léttur jakki/vindjakki
Fingravettlingar
Ennisband/húfa

Mót og keppnir

Hagnýtar upplýsingar fyrir mót og keppnisferðir. Foreldrar og forráðamenn ræða við þjálfara um skipulagningu móta og keppnisferða.

Foreldrar/Forráđamenn geta sín á milli skipt sín á milli akstur til og frá mótum. Ekki er nauđsynlegt nema þjálfari taki það sérstaklega fram að allir foreldrar séu á staðnum. Í sumum tilfellum hafa foreldrar/forráđamenn talađ sín á milli að skipuleggja mótsferđir eđa keppnisferđir í önnur bæjarfélög.

Ef iðkandi á ekki enn þá keppnisbúning eða vantar hluta úr honum, hafið þá samband við þjálfara eða stjórn ungmennafélagsins tímanlega fyrir mót, svo hægt sé að útvega lánsbúning. Munið að skila strax eftir mót.

Mikilvægt er að láta vita hvort barn mætir ekki á mót eða keppnir.

Fyrirkomulag í keppnisstað

Þjálfari eða tengiliður setur upplýsingar á facebook og sportabler hvenær mæting er á mótið. Gott er að koma tímanlega eða um 20-30 mínútur áður en keppni hefst.
Keppendur þurfa að vera mættir stundvíslega og tilbúnir í keppnisbúning.

Hlutverk liðstjórar/þjálfari

- Að halda utan um hópinn á mótsstað.
- Að fylgjast með skipulagi leikja og vallarstaðsetningu.
- Að sjá um samskipti við foreldra á meðan á móti stendur.
- Þjálfari þarf að sjá til þess að allir keppendur sem hafa verið skráðir á mótið séu með far á mótið.
- Liðstjóri/þjálfari sér um að sameina í bíla ef þess þarf og vera meðvitaður um ef foreldrar hyggjast skutla sjálfir sínum börnum.

Smábæjarleikarnir

Smábæjarleikarnir á Blönduósi er fótboltamót minni byggðarlaga á landsbyggðinni. Keppnisrétt hafa börn fædd á árunum 2012-2017 og er þeim skipt niður í þrjá keppnisflokka eftir aldri.

Mótið er yfirleitt haldið helgina í kringum 17. Júní, aðra eða þriðju helgi í júní. Spilaður er fótbolti laugardag og sunnudag, nema í 8 flokki er aðeins spilað á laugardegi.

Ungmennafélagið Katla og Ungmennfélagið Ás sameinast undir merkjum USVS á mótinu.

Skráning á mótið er auglýst með fyrirvara hjá Ungmennafélögunum og USVS.
Foreldrar eða forráðamenn þurfa að fylgja barninu sínu á mótið.
Þátttökugjald er greitt af USVS.

Unglingalandsmót

Unglingalandsmót fer fram árlega um verslunarmannahelgina.

Mótið er vímulaus fjölskylduhátíð þar sem börn og ungmenni á aldrinum 11-18 ára geta prófað fjölmargar íþróttagreinar og einnig er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu, leiki og skemmtun þannig allir í fjölskyldunni ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Keppendur sjá sjálfir um að skrá sig umfi.is.
Skráningargjald borgar USVS.

UMFÍ
UNGLINGA
LANDSMÓT

Viðburðir á vegum UMF Kötlu

Páskaeggjaleit

Ungmennafélagið Katla hefur í staðið fyrir páskaeggjaratleik viku fyrir páska. Kvenfélögin í Mýrdalshreppi og Krónan styrkja leikinn.
Markmið hans er að hvetja til hreyfingar en valdnir eru 10 staðir innan sveitafélagsins þar sem falin eru handmáluð steina páskaegg sem á að finna til að geta að eiga möguleika á að vinna súkkulaði páskaegg.

Aðalfundur Ungmennafélagsins Kötlu

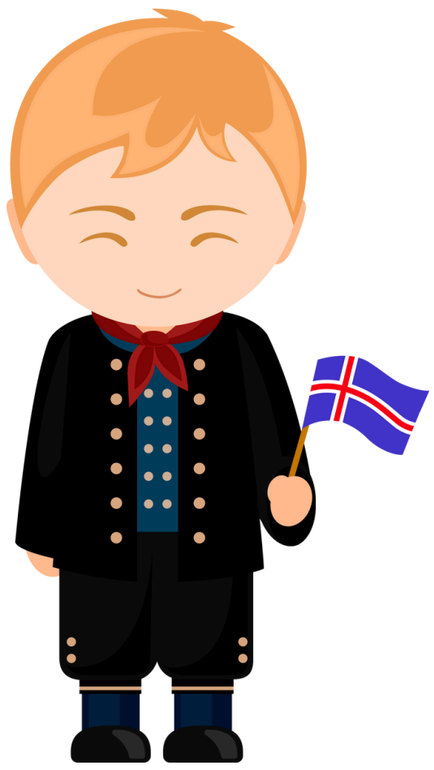
Aðalfundur UMF Kötlu er haldin árlega einn seinnipart milli 1. febrúar til 15. apríl og þar eru veittar viðurkenningar fyrir t.d íþróttamann ársins, björtustu vonina og efnilegasta íþróttamanninn. Aðalfundurinn er kjörin vettvangur til að tala um það sem vel er gert og hvað má gera betur eða koma með hugmyndir af úrbótum. Við hvetjum fólk til að bjóða sig fram í stjórn og nefndir til að hafa áhrif á starfið.

Skák- og fótboltaskóli AVP og Kötlu

Á hverju ári stendur fyrirtækið Auðbert og Vigfús Páll fyrir skák og knattspyrnu skóla í fjóra daga í júní.
Þá kemur utanaðkomandi þjálfari og ásamt þjálfurum okkar og Ungmennafélaginu Ás er teflt fyrir hádegi og spilaður fótbolti eftir hádegi. Á síðasta deginum eru grillaðar pylsur og allir fá merkta boli.

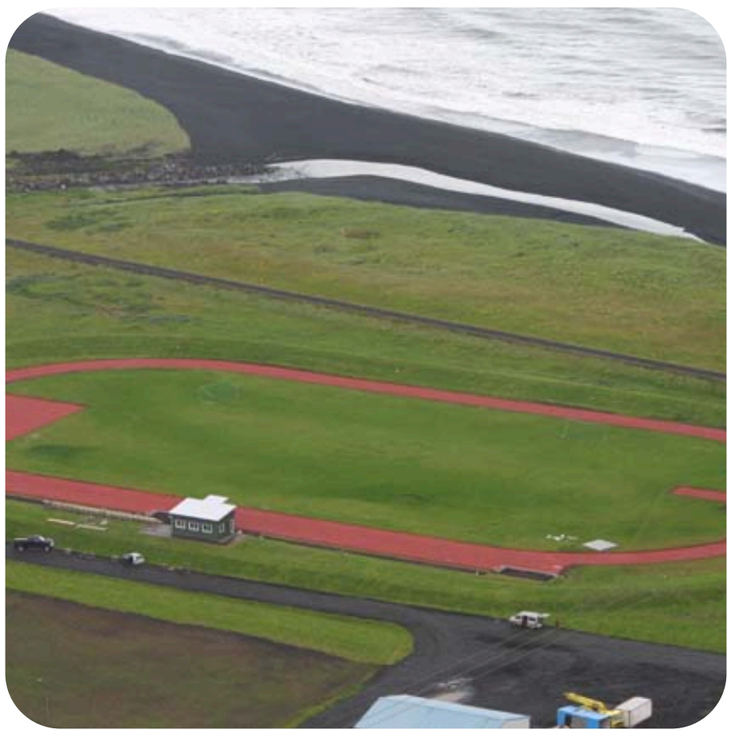
17. júní hátíđarhöld

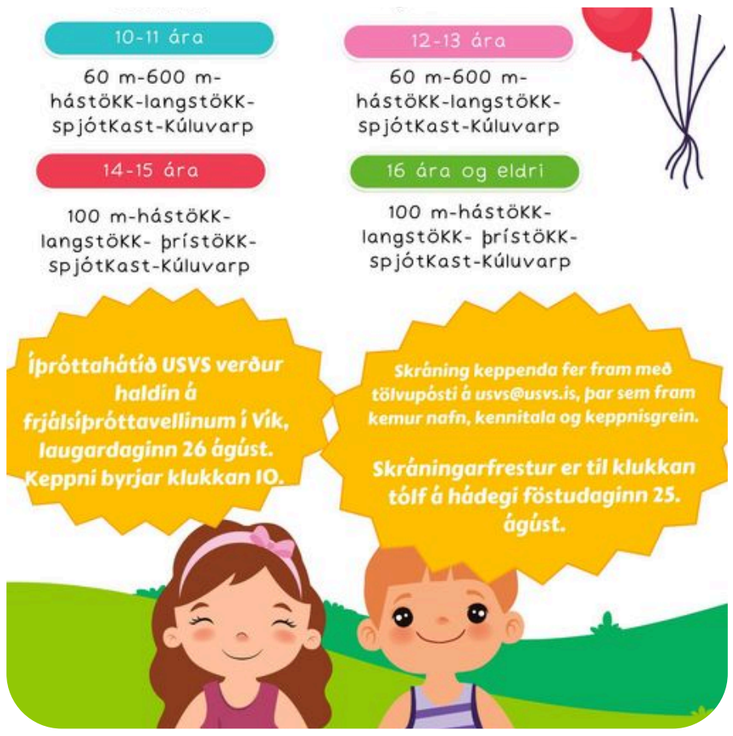
Ungmennafélagið Katla er aðalskipuleggjandi 17. júní hátíðar í Vík. Við höfum gott samstarfs við félagssamtök og aðila á svæðinu sem hjálpa okkur að gera hátíðina sem skemmtilegasta. Ef þú vilt taka þátt í undirbúningi eða er með hugmyndir til að setja á dagskránna endilega bjóddu þig fram í skemmtinefnd Kötlu á aðalfundi.



Íþróttahátíð USVS í frjálsum í Vík

Á hverju ári stendur USVS fyrir tveimur íþróttamótum í frjálsum einu á Klaustri og einu í Vík. Ungmennafélagið Katla aðstoðar við mótið sem er haldið í ágúst. Á mótinu er yfirleitt keppt í t.d hlaupum, kúluvarpi, langstökki, þrístökki og hástökki. Yngri krakkar geta líka keppt í hlaupi, langstökki og boltakasti. Hægt er að skrá sig hjá USVS nokkrum dögum fyrir mótið. Eftir mótið er venjan að grilla og hafa gaman.





Viðbragðsáætlun

Viðbrögð við áreiti, einelti og ofbeldi

Það eru ýmis atvik sem geta komið upp í íþróttastarfi sem þarf að bregðast við. Ungmennafélagið Katla setur sér verklagsreglur, siðareglur og viðbragðsáætlun til að tryggja rétt viðbrögð. Ungmennafélagið Katla nýtir sér viðbragðsáætlun UMFÍ.

Viðbragðsáætlunin nær til agabrota, ávana og vímuefnanotkunar, eineltis og kynferðisbrota. Öll þau sem stunda íþróttastarfið eiga að geta sinnt sínum tómstundum í öruggu umhverfi og óáreitt óháð aldri, kynferði eða stöðu. Einstaklingar eiga að geta leitað réttar sinnar ef atvik kom upp, án þess að óttast afleiðingar.

Ef atburður gerist skal starfsmaður/þjálfari ávallt vísa málinu til aðalstjórnar sem metur hvort það sé hægt að leysa það innan félagsins eða hvort þurfi að vísa því áfram til frekar úrvinnslu. Iðkendur og foreldrar eða forráðamenn geta líka tilkynnt brot til aðalstjórnar. Brot starfsmanns/þjálfara fer sama ferli.

Samskiptaráðgjafi íþrótta- og æskulýðsstarfs nær til skipulagðrar starfsemi og starfar eftir lögum. Markmið starfseminnar er að íþrótta- og æskulýðsstarf fari fram í öruggu umhverfi og að börn, unglingar og fullorðnir, óháð kynferði eða stöðu að öðru leyti, geti stundað íþróttir og æskulýðsstarf og leitað sér aðstoðar eða leita réttar síns vegna atvika og misgerða

Öll þau sem sækja skipulagðar æfingar eða félagsstarf á landinu geta leitað til samskiptaráðgjafa varðandi einelti eða ofbeldi sem þau telja sig hafa orðið fyrir í sínu íþrótta- og eða æskulýðsstarfi.

Samskiptaráðgjafi
íþrótta- og æskulýðsstarfs

samskiptaradgjafi@samskiptaradgjafi.is

581-1009
839-9100
783-9100

www.samskiptaradgjafi.is

Spurningar

Hvernig á ég að skrá barnið mitt í íþróttir?

Hafðu samband við þjálfara eða stjórn félagsins. Hægt er að finna upplýsingar um netfang og símanúmer á facebook síðu félagsins. Hægt er að skrá í gegnum sportabler.

Á ég sem foreldri að vera allan tímann á æfingunni?

Það er ekki nauðsynlegt en alltaf velkomið að ræða við þjálfara.

Hvað ef barnið mitt kann ekki íslensku?

Börn og ungmenni þurfa ekki að kunna íslensku til að geta tekið þátt.

Hvar borga ég æfingagjöld ?

Í gegnum Sportabler

Hvað ef barnið mitt kemst ekki á æfingu?

Láta vita í gegnum Sportabler.

Hvar fara æfingar UMF Kötlu fram?

Á veturnar í íþróttahúsi Mýrdalshrepps og oftast á sumrin á íþróttavellinum þar fyrir utan

Hvernig get ég sem foreldri hjálpað að efla starf Ungmennafélagsins?

Hægt er að bjóða sig fram í nefndir á aðalfundi t.d skemmtinefnd. Alltaf er hægt að hafa samband við stjórn með hugmyndir eða ef þú vilt hjálpa til á mótum og á viðburðum félagsins.