

Handbók Aðalstjórnar



Handknattleiksfélag Kópavogs

Inngangur	3
1. Saga félagsins	4
1. Formenn félagsins	5
2. Skipulag Félags - Stefna og markmið.....	7
Almenn markmið	8
3. Skipurit	9
3.1 Skipun stjórnar – hlutverk stjórnarmanna	11
4. Siðareglur.....	13
5. Persónuverndarstefna	14
6. Staðfesting laga	14
7. Umgjörð þjálfunar og keppni	15
7.2 Skilgreiningar í samhengi íþróttastarfs.....	15
7.3 Meginstefna	15
7.3.1 6–10 ára	15
7.3.2 11–14 ára	16
7.3.3 15–16 ára	16
7.3.4 17 ára og eldri.....	16
7.4 Kennslu- og æfingaskrá	16
8. Fjármálastjórnun.....	17
8.1 Stefna félags/deildar	17
8.2 Fjárhagsáætlun	17
8.3 Innheimta æfingagjalda.....	17
8.4 Fjáraflanir HK.....	17
8.5 Þjálfarar eru launþegar.....	17
9. Þjálfun og þjálfarar	18
9.2 Hlutverk þjálfara	18
9.3 Þjálfarastefna HK.....	18
9.4 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur.....	20
10. Félagsstarf.....	21
10.1 Atburðadagatal	21
10.2 Siðareglur	21
11.1 Forvarnarstefna	21

11.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna.....	23
11.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda.....	23
11.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara	23
11.1.5 Samstarf við foreldra.....	23
11.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.....	23
11.1.7 Hollir lífshættir	24
11.1.8 Álagsmeiðsli.....	24
11.1.9 Offita	24
11.1.10 Átröskun.....	24
11.1.11 Vinátta, virðing og samskipti.....	24
11.1.12 Einelti.....	24
11.1.13 Kynferðisleg áreitni.....	24
12. Jafnréttismál	25
13. Íþróttir og umhverfi.....	26
13.1 Stefna deildar	27
13.2 Umgengni á félagssvæði/í félagsheimili	27
14. Viðaukar	28
14.1 Viðauki I: Lög félagsins.....	28
14.2 Viðauki II: Bókhaldsreglur félagsins.....	36
14.3 Viðauki III: Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl.	37
14.4 Viðauki IV: Reglur um fjáraflanir á vegum félagsins	37
14.4 Viðauki V: Stjórn, þjálfarar og foreldraráð	37
14.5 Viðauki VI: Ársreikningar og fjárhagsáætlanir.....	37

Inngangur

Þessi íþróttanámskrá Handknattleiksfélags Kópavogs er leiðarvísir og upplýsingahandbók fyrir alla þá sem koma að starfi félagsins þ.a.m iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnarfolk, sjálfboðaliða og aðra sem leggja HK lið í daglegu starfi. Námskráin var unnin í anda þeirra gilda sem HK byggir á: gleði, virðingu og metnaði. Hún veitir yfirlit yfir skipulag, stefnu, markmið og starfshætti félagsins með það að leiðarljósi að tryggja samræmda framkvæmd, faglegt utenumhald og jákvætt umhverfi fyrir allt íþróttastarf. HK er fjölgreinafélag með öflugra grasrót, fjölbreytt deildastarf og sterka framtíðarsýn. Tilgangur þessarar handbókar er að efla samskipti, skýra ábyrgðarsvið og tryggja að allir stefni að sameiginlegum markmiðum.

Handbókin á að nýtast sem hagnýtt verkfæri í daglegum rekstri og stefnumörkun deilda og starfsfólks. Með sameiginlegum skilningi á innihaldi hennar getum við saman byggt sterkt og samstillt samfélag í kringum HK-hjartað.

1. Saga félagsins

Upphaf Handknattleiksfélags Kópavogs má rekja til haustsins 1969, þegar átta tólf ára drengir úr Kársnesskóla tóku sig til og leigðu íþróttasal hjá ÍR í íþróttahúsi þeirra við Túngötu í Reykjavík. Ástæðan var skortur á æfingaaðstöðu í Kópavogi, aðeins eitt íþróttafélag starfaði í bænum, Breiðablik, og var þar aðeins aðstaða fyrir eina æfingu í viku innanhúss. Drengirnir æfðu með Breiðabliki yfir sumartímann, en vetrarstarfið var takmarkað. Þeir leituðu því nýrra leiða og ákváðu að stofna eigið félag, Handknattleiksfélag Kópavogs og hófu æfingar tvisvar í viku á Túngötunni undir handleiðslu Guðmundar Þórarinssonar, sem varð fyrsti þjálfari liðsins. Húsaleigan nam 160 krónum og var greidd með framlögum hvers og eins. Fyrsti keppnisbúningurinn var saumaður af Henson sportvörum: rauð treyja, hvítar buxur og hvítir sokkar.

Frumkvæðið vakti strax athygli og fjölmiðlaumfjöllun, og komu meðal annars ljósmyndarar í æfingar þar sem nýju búningarnir voru afhentir. Fyrirmynd allra ungra handknattleiksmanna á þeim tíma, Geir Hallsteinsson, heimsótti æfingu HK og fékk félagið enn meiri umfjöllun í kjölfarið.

Þann 26. janúar 1970 var félagið formlega stofnað. Fyrstu stjórn HK skipuðu:

- Formaður: Magnús Gíslason
- Ritari: Hilmar Sigurgíslason
- Gjaldkeri: Valdimar Óli Þorsteinsson
- Meðstjórnendur: Guðmundur R. Jónsson og Bergsveinn Þórarinsson

Nýtt íþróttahús við Kársnesskóla var tekið í notkun sama vetur og opnun þess mörkuð með leik 4. flokks HK gegn bæjarstjórn Kópavogs sem var tekinn upp og birtur í kvöldfréttum sjónvarpsins. Með tilkomu æfinga í Kársnesskóla fjölgaði hratt í hópnum og fleiri flokkar voru stofnaðir. Fjáraflanir hófust með getraunum, kvikmyndasýningum og diskótekum í sal skólans með dyggri aðstoð skólastjóra, Gunnars Guðmundssonar. Umsókn var send til UMSK og síðar ÍSÍ, en til þess þurftu fullorðnir að stíga inn í stjórn, þar sem stofnendurnir voru of ungir.

Feður þeirra, Þorvarður Áki Eiríksson (sem varð formaður), Jón Ármann Héðinsson (ritari) og Þorsteinn Alfreðsson (gjaldkeri) – gengu til liðs við þá. Sérstaklega bar á eldmóði Þorvarðar Áka sem fylgdi félaginu fast eftir, var fyrsti dómari HK, stofnaði dómara- og þjálfunarsamband og opnaði heimili sitt fyrir félagið. Hann naut mikillar virðingar og var mikill áhrifavaldur í sögu félagsins.

Í kjölfar formlegrar aðildar tók HK þátt í Íslandsmótinu 1970–71 og keppti í 3. og 4. flokki karla. Meðal andstæðinga í riðli voru FH, Gróttu, UMFA, Stjarnan, Haukar og fleiri. Á þessum tíma hófst einnig þátttaka í Reykjanesmótum og UMSK-mótum. Þjálfaraskipti urðu, og sáu bræðurnir Þorsteinn og Sveinbjörn Björnssynir um þjálfun liðsins, sem varð síðar bæði Reykjanes- og UMSK-meistari.

Árið 1974 var stofnuð Blakdeild HK, og síðar fylgdu fleiri deildir í kjölfarið, þar á meðal Knattspyrnudeildin árið 1992. Meistaraflokkur karla í handknattleik var stofnaður veturinn 1975–76 og sigraði strax í 3. deild. Áfram var unnið í sjálfboðavinnu og fjáröflun – m.a. með dansleikjum í Félagsheimili Kópavogs með vinsælustu hljómsveitum landsins. Félagið hélt áfram að eflast og vinna titla í öllum flokkum – og árið 1983 var íþróttahúsið við Digranes loks tekið í notkun, eftir áralanga bið og vonbrigði með æfingaaðstöðu. Fyrsti bikarmeistaratitill félagsins kom árið 2003, og þá þegar hafði HK tekið þátt í Evrópukeppni bikarhafa í annað sinn á þremur árum.

1. Formenn félagsins

Formaður HK er Árnína Steinunn Kristjánsdóttir. Hún leiðir starfsemi stjórnar, ber ábyrgð á samræmingu starfa innan félagsins, kemur að stefnumótun, stærri fjáröflunarverkefnum og er talsmaður félagsins. Árnína situr jafnframt í aganefnd og mannvirkjanefnd félagsins.

Formenn innan deilda HK eru eftirfarandi:

Handknattleiksdeild HK

- Brynjar Valsteinsson - formaður handknattleiksdeildar HK
- Sonja Steinarsdóttir – formaður barna- og unglingaráðs
- Hanna Carla Jóhannsdóttir – formaður meistaraflokksráðs karla
- Valdís Arnarsdóttir – formaður meistaraflokksráðs kvenna

Knattspyrnudeild HK

- Sigurjón Hallgrímsson – formaður knattspyrnudeildar
- Brynjar Þór Kristófersson – formaður barna- og unglingaráðs
- Kári Jónasson – formaður meistaraflokksráðs karla
- Kristín Jónsdóttir – formaður meistaraflokksráðs kvenna

Dansdeild HK

- Heiðrún Svanhvít Níelsdóttir - Varaformaður
- Ólafur Már Hreinsson - Formaður

Borðtennisdeild HK

- Reynir Georgsson - Varaformaður
- Örn Þórðarson - Formaður

Blakdeild HK

- Laufey Björk Sigmundsdóttir - Formaður
- Líney Inga Guðmundsdóttir - Formaður meistaraflokksráðs kvenna
- Máni Matthíasson - Formaður meistaraflokksráðs karla

Bandýdeild HK

- Anna Lea Friðriksdóttir - Formaður
- Ólafur Björgvin Sveinsson - Varaformaður

2. Skipulag Félags - Stefna og markmið

Íþróttastefna HK, einnig nefnd HK-hjartað, var unnin í samstarfi stjórnarmeðlima, þjálfara og starfsfólks félagsins. Stefnan byggir á öflugu samstarfi og sameiginlegri sýn þeirra sem bera ábyrgð á daglegu starfi og framtíðarsýn félagsins. Hún þjónar sem vinnuþagg og leiðarljós fyrir alla þá sem koma að íþróttastarfi HK. Í stórum félagsskap eins og HK er mikilvægt að verklag og ábyrgðarsvið séu skýrt skilgreind hvort sem um ræðir verkefni stjórnarmanna, vinnureglur þjálfara, þjónustu skrifstofu eða uppbyggingu verkferla og áætlana. Stefna og markmið HK endurspeгла gildi félagsins um faglegt íþróttastarf, félagslega þátttöku, jákvæðan þroska og fjárhagslegt jafnvægi. Leitast er við að skapa umhverfi þar sem allir iðkendur, óháð aldri og getu, fá tækifæri til að þroskast sem einstaklingar og keppendur.

Meginstefna félagsins byggir á því að:

- Efla afreksstarf með því að styðja keppendur í fremstu röð og nýta afreksfólk félagsins til þjálfunar og kynningar.
- Bjóða börnum, unglingum og fullorðnum æfingar við hæfi, þar sem fjölskyldur geta iðkað saman.
- Lágmarka brottfall iðkenda með fjölbreyttu og aðgengilegu íþróttastarfi.
- Leggja áherslu á aga, sjálfsvirðingu og virðingu fyrir þjálfurum og samnemendum.

Almenn markmið

- Að stuðla að stöðugri fjölgun iðkenda og tryggja gott aðgengi að íþróttastarfi fyrir alla aldurshópa.
- Að efla keppnisstarf og sækjast eftir árangri á lands- og alþjóðavettvangi.
- Að bæta og viðhalda æfinga- og keppnis aðstöðu til framtíðar.
- Að halda rekstri deildarinnar í jafnvægi með ábyrgri fjármálastjórn.
- Að vinna að því að deildin verði fyrirmynd í starfi innan íþróttahreyfingarinnar.
- Að veita aðgengilegar upplýsingar, fræðslu og fréttir um starfsemina í gegnum heimasíðu og aðra miðla.

Íþróttaleg stefna miðar að því að:

- Þjálfarar framfylgi félagslegum og íþróttalegum markmiðum HK í daglegu starfi.
- Iðkendur nái sem bestum tókum á íþróttinni út frá sínum eigin forsendum og markmiðum.
- Liðsheild hvers hóps sé sterk og til fyrirmyndar innan og utan vallar.
- Þjálfarar séu vel menntaðir og fái stuðning til áframhaldandi menntunar og faglegs vaxtar.

Félagsleg stefna félagsins felur í sér:

- Að allir iðkendur njóti sín í öruggu og skemmtilegu félagsumhverfi.
- Að tekið sé tillit til mismunandi þarfa, bakgrunns og forsendna iðkenda.
- Að kenna þátttakendum að virða aðra, vinna saman og tileinka sér hegðunar- og siðareglur.
- Að virkja foreldra og forráðamenn í stuðningshlutverki við æfingar og viðburði.
- Að upplýsingaflæði til iðkenda og foreldra sé tryggt með öflugri heimasíðu og beinum samskiptum.
- Að þjálfarar séu búnir undir að fræða um forvarnir og önnur uppeldisleg málefni sem tengjast velferð barna og unglinga.

Fjármálaleg stefna stjórnenda og félagsins er:

- Að tryggja sjálfbæran rekstur á grunni ábyrgðar og gagnsæis.
- Að halda rekstrinum hallalausum, þar sem tekjur standi undir útgjöldum.
- Að fjármögnun byggist á æfingagjöldum og viðurkenndum fjáröflunum.
- Að unnin sé fjárhagsáætlun árlega og staðið sé við samninga við starfsmenn, iðkendur og samstarfsaðila.
- Að tryggja að laun og starfskjör séu í samræmi við lög og reglur, og skattalögum sé fylgt hvort sem um er að ræða launþega eða verktaka.
- Að engar fjárskuldbindingar séu gerðar nema með samþykki stjórnar.

3. Skipurit

Skipulag Handknattleiksfélags Kópavogs (HK) endurspeglar fjölbreytt og öflugt íþróttastarf þar sem aðalstjórn fer með yfirumsjón og stefnumótun félagsins í heild, en hver deild starfar sjálfstætt að daglegum rekstri í samræmi við lög og reglur HK.

Aðalstjórn HK fer með æðsta vald félagsins utan aðalfundar og hefur yfirumsjón með starfsemi allra deilda, fjárreiðum, eignum félagsins og mannvirkjum. Hún sér jafnframt um samræmingu verkefna milli deilda, samskipti við Kópavogsbæ, sérsambönd innan ÍSÍ og aðra ytri hagsmunaaðila. Innan hvernar deildar gildir sérstakt skipurit sem tryggir skýra verkaskiptingu og ábyrgð. Algengustu einingar innan deilda eru:

- Meistaraflokksráð (karla og kvenna)

2. flokksráð

- Barna- og unglingaráð
- Flokksráð
- Yfirþjálfari og þjálfarar
- Stjórn viðkomandi deildar

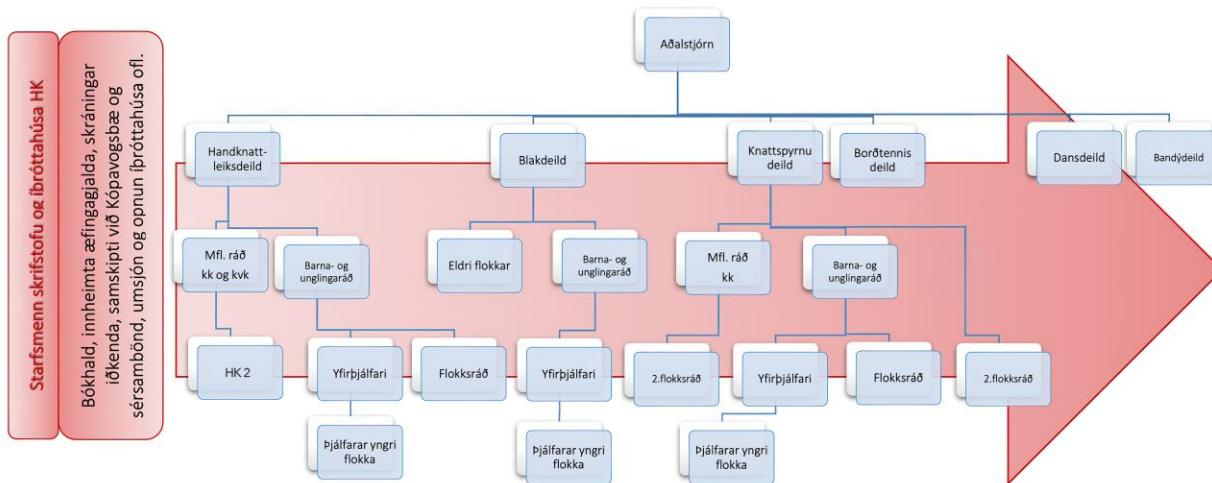
Til viðbótar sinnir skrifstofa HK mikilvægu stoðhlutverki fyrir allar deildir, þar sem framkvæmdastjóri og annað starfsfólk annast bókhald, innheimtu æfingagjalda, skráningu iðkenda, samskipti við bæjaryfirvöld og rekstur íþróttamannvirkja.

Deildir innan HK eru:

- Handknattleiksdeild
- Knattspyrnudeild
- Blakdeild
- Borðtennisdeild
- Dansdeild
- Bandýdeild
- Almenningsdeild
 - Rafíþróttadeild - hlaupahópur HK - íþróttaskóli HK

Skipuritið tryggir skýrt ábyrgðarsvið milli stjórna og starfsmanna og styður við öfluga upplýsingamiðlun, faglegt íþróttastarf og samfélagslega ábyrgð HK sem fjölgreina íþróttafélags.

Skipurit HK



Sjá skipurit félagsins og deilda: <https://www.hk.is/static/files/handbolti/Skipurit/skipurit-deilda.pdf>

3.1 Skipun stjórnar – hlutverk stjórnarmanna

Aðalstjórn HK er skipuð sjö einstaklingum og er æðsta stjórn félagsins utan aðalfundar. Formaður stjórnar er kosinn til tveggja ára í senn og þrír aðalmenn eru kosnir á hverju ári til tveggja ára. Aðalstjórn ber ábyrgð á samræmingu milli deilda, fjárhagslegri yfirsýn, mannvirkjamálum og stefnumótun félagsins.

Stjórnarmenn bera ábyrgð á eftirfarandi þáttum eftir nánari verkaskiptingu innan stjórnar:

- Stefnumótun félagsins til lengri og skemmri tíma
- Fjárhagslegri yfirumsjón og samþykkt fjárhagsáætlana
- Samskiptum við ytri aðila svo sem ÍSÍ, UMFÍ, UMSK og Kópavogsbæ

- Umsjón með mannvirkjum í eigu félagsins
- Ábyrgð á ráðningu framkvæmdastjóra og eftirfylgni með starfsemi skrifstofu HK
- Yfirumsjón með eignum og skuldum félagsins
- Umsjón með regluverki félagsins og samþykktum laga og siðareglna

Stjórnarmenn skiptast jafnframt á að taka sæti í fastanefndum og ráðum, s.s. aganefnd, mannvirkjanefnd og ráðgjafarnefndum einstakra verkefna. Megináhersla er lögð á að stjórnarmenn vinni saman að heildarhagsmunum félagsins og stuðli að samfelldu og faglegu starfi þess á öllum stigum.

Áheyrnarfulltrúi ungs fólks 16-25 ára

Handknattleiksfélag Kópavogs leggur áherslu á að ungt fólk hafi raunveruleg áhrif innan félagsins. Því hefur félagið gert ráð fyrir skipun áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16 til 25 ára í aðalstjórn félagsins. Hlutverk áheyrnarfulltrúans er að koma sjónarmiðum og hagsmunum ungs fólks á framfæri og tryggja að rödd þeirra fái vægi í stefnumótun og ákvarðanatöku innan félagsins. Fulltrúinn hefur rétt til setu á stjórnarfundum með málfrelsi og tillögurétt. Áheyrnarfulltrúi er valinn af stjórn félagsins, að undangenginni auglýsingu og umsóknarferli. Leitast skal við að valinn einstaklingur hafi reynslu af þátttöku í starfi félagsins og sýni metnað til að hafa áhrif á framþróun þess. Með þessu móti stuðlar HK að aukinni lýðræðislegri þátttöku, eflingu tengsla við unga iðkendur og mótun framtíðarleiðtoga innan íþróttahreyfingarinnar.

Hlutverk stjórnar og stjórnarmanna

Stjórn Handknattleiksfélags Kópavogs gegnir lykilhlutverki í stefnumótun og stjórn félagsins. Hún fer með yfirstjórn allra málefna félagsins á milli aðalfunda og ber ábyrgð á að tryggja faglegan og ábyrgan rekstur.

Hlutverk stjórnar felst meðal annars í því að:

- Móta og fylgja eftir stefnu félagsins og tryggja að starfsemi þess samræmist markmiðum þess.
- Hafa eftirlit með fjárreiðum og samþykkja fjárhagsáætlanir og ársreikninga.
- Ráða framkvæmdastjóra og hafa umsjón með störfum hans.

- Tryggja að gildi félagsins – gleði, virðing og metnaður – séu leiðarljós í allri starfsemi.
- Gera samninga fyrir hönd félagsins og hafa yfirumsjón með eignum þess.
- Starfa samkvæmt samþykktum lögum félagsins og lagaákvæðum um íþróttafélög.

Stjórnarmenn bera einnig ábyrgð gagnvart félagsmönnum og samfélaginu í heild. Þeir skulu vinna störf sín af heiðarleika, með hagsmuni félagsins að leiðarljósi og í góðri samvinnu við starfsfólk, þjálfara og sjálfboðaliða. Góð stjórnarhætti, gagnsæi og virkt upplýsingaflæði eru meðal þeirra þátta sem stjórnarmenn HK leggja ríka áherslu á í störfum sínum.

4. Siðareglur

Handknattleiksfélag Kópavogs hefur sett sér siðareglur sem gilda fyrir alla sem starfa innan félagsins stjórnendur, þjálfara, iðkendur, foreldra og sjálfboðaliða.

Siðareglurnar byggja á grunngildum HK: gleði, virðingu og metnaði. Þær hafa það að markmiði að stuðla að uppbyggilegu og öruggu íþróttastarfi þar sem jákvæð samskipti, ábyrg hegðun og heilbriggt viðmót eru í fyrirrúmi.

Helstu meginatriði siðareglanna eru eftirfarandi:

- Virðing fyrir öðrum þátttakendum, dómurum, starfsfólki og mótherjum.
- Heiðarleiki og sanngirni í leik og starfi.
- Gagnsæi í ákvörðunum og samskiptum.
- Jafnræði og jafnrétti óháð kyni, aldri, uppruna eða öðrum persónubundnum þáttum.
- Ábyrgð gagnvart eigin framkomu og hlutverki innan félagsins.

Brot á siðareglum geta leitt til viðurlaga af hálfu félagsins, s.s. áminninga, tímabundinnar brottvísunar eða tilvísunar til aganefndar HK. Siðareglurnar eru hluti af fræðsluefni félagsins og eru aðgengilegar á vef HK á íslensku og ensku.

Með skýrum siðareglum leitast HK við að skapa jákvætt og faglegt umhverfi fyrir allt íþróttastarf félagsins.

<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur-hk-2024-1-.pdf>

5. Persónuverndarstefna

Handknattleiksfélag Kópavogs leggur áherslu á öryggi og réttindi einstaklinga sem tengjast starfsemi félagsins, þar á meðal iðkenda, foreldra, starfsfólks og sjálfboðaliða. Félagið vinnur með persónuupplýsingar í samræmi við lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018 og reglugerð ESB 2016/679 (GDPR). Persónuupplýsingar eru eingöngu skráðar og unnar í þeim tilgangi sem nauðsynlegur er fyrir íþróttastarfsemi félagsins, t.d. skráningu iðkenda, samskipti við foreldra, greiðslu æfingagjalda og skipulag móta og æfinga. Upplýsingum er aldrei miðlað til þriðju aðila nema með samþykki viðkomandi eða þegar skylt er að gera samkvæmt lögum. Félagið grípur til viðeigandi öryggisráðstafana til að vernda persónuupplýsingar gegn óheimilum aðgangi, birtingu, breytingu eða eyðingu. Aðgangur að upplýsingum er takmarkaður við þá sem þurfa að vinna með þær vegna starfa sinna. Félagið veitir öllum einstaklingum aðgang að eigin upplýsingum samkvæmt beiðni og leitast við að tryggja gagnsæi í allri vinnslu gagna. Sérstakar verklagsreglur um meðferð persónuupplýsinga eru aðgengilegar á skrifstofu félagsins og verða birtar á heimasíðu HK. <https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/perso-nuverndarstefna-hk.pdf>

6. Staðfesting laga

Handknattleiksfélag Kópavogs starfar eftir samþykktum lögum félagsins, sem eru sett af aðalfundi þess. Lögin kveða á um tilgang félagsins, skipulag, kjör formanns og stjórnarmanna, starfsemi deilda, meðferð fjármuna og samskipti við ytri aðila.

Samkvæmt lögnum skulu deildir HK starfa innan ramma aðalstjórnar og bera ábyrgð á eigin rekstri, í samræmi við samþykktar reglur. Allar meiriháttar ákvarðanir um fjármál, lán, samninga eða breytingar á skipulagi þurfa staðfestingu aðalstjórnar og/eða aðalfundar. Lög félagsins eru endurskoðuð og samþykkt á aðalfundi, en allar breytingar þarfnað lögmætrar málsmeðferðar og atkvæðagreiðslu. Nýjustu lög félagsins voru samþykkt á aðalfundi þann 8. apríl

2025 og eru birt á heimasíðu HK. Staðfesting laga tryggir gagnsæi, ábyrgð og réttaröryggi í allri starfsemi félagsins. Lög HK hafa verið samþykkt af aðalfundi félagsins og send ÍSÍ til staðfestingar í samræmi við kröfur Fyrirmyndarfélags. Lögin eru aðgengileg á vef félagsins og undir viðauka I neðar í skjalinu. <https://www.hk.is/is/um-hk/log-handknattleiksfelags-kopavogs>

7. Umgjörð þjálfunar og keppni

HK leggur áherslu á að íþróttastarf byggist á jákvæðum gildum, virðingu og vellíðan. Allt þjálfunar- og keppnisstarf á að styðja við þroska og velferð iðkenda. Markmiðið er að skapa öruggt og hvetjandi umhverfi þar sem allir fá tækifæri til að þroskast og ná árangri á eigin forsendum. Íþróttastarf barna og unglunga innan HK fer fram í samræmi við stefnu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Lögð er áhersla á leikgleði, fjölbreytileika, virðingu og þroska einstaklingsins, og þjálfarar eru hvattir til að taka mið af leiðbeiningum ÍSÍ í allri skipulagningu.

7.2 Skilgreiningar Í samhengi íþróttastarfs

HK merkir "þjálfun" markvissa og skipulagða leiðsögn þar sem iðkendum er veitt fræðsla, hreyfiþjálfun, liðsheild og tækniþjálfun í viðkomandi íþróttagrein. "Keppni" vísar til þátttöku í mótum eða leikjum sem hluti af þróunarferli.

7.3 Meginstefna

HK leggur áherslu á að íþróttastarf byggist á þroskaaldri iðkenda. Lögð er áhersla á leikgleði, félagsleg tengsl, færniþjálfun og einstaklingsmiðaða nálgun. HK styður við íþróttaiðkun á öllum getustigum.

7.3.1 6–10 ára

Áhersla er lögð á fjölbreytta hreyfiþjálfun, leiki, samvinnu og að kynnast íþróttinni í gegnum skemmtilega reynslu. Markmiðið er að börn fái góða grunnfærni og jákvæða upplifun.

7.3.2 11–14 ára

Áfram er lögð áhersla á fjölbreytta færni, en einnig hefst sérhæfing í tækni og leikskilningi. Keppni verður meira sýnileg, en ávallt í takt við getu og þroska.

7.3.3 15–16 ára

Félagið styður iðkendur sem stefna að afreki með markvissri þjálfun. Einnig er mikilvægt að veita þeim sem ekki stefna á afrek tækifæri til að iðka áfram á eigin forsendum.

7.3.4 17 ára og eldri

Áhersla á afreksíþróttir, einstaklingsmarkmið og þátttöku í meistaraflokkum. Samhliða er unnið að því að styðja iðkendur sem kjósa að stunda íþróttir til heilsubótar og ánægju.

7.4 Kennslu- og æfingaskrá

Kennslu- og æfingaskrá deilda HK miðar að því að byggja upp hæfni og áhuga iðkenda á mismunandi aldri. Þjálfun er stigskipt og byggir á aldri, þroska og getu, í samræmi við gildi félagsins og stefnu ÍSÍ í barna- og unglingaíþróttum. Lögð er áhersla á að í hverju aldursbili séu þjálfuð ákveðin tæknileg, líkamleg og félagsleg atriði. Hver deild innan HK setur fram eigin æfingaáætlun, sem byggist á námskrám og leiðbeiningum sérsambanda. Yfirþjálfarar bera ábyrgð á að skipulag þjálfunar taki mið af aldri og getu iðkenda og fylgi meginmarkmiðum félagsins. Atriði sem þjálfuð eru á mismunandi aldursstigum. Þjálfun tekur mið af þroskastigi og áherslur eru sniðnar að aldri:

- Grunnfærni og leikgleði (6–10 ára)
- Tækni, leikskilningur og liðsheild (11–14 ára)
- Sérhæfðari tækni og líkamsþjálfun (15–16 ára)
- Einstaklingsmiðaðar æfingar og keppnisgreining (17 ára og eldri)

8. Fjármálastjórnun

8.1 Stefna félags/deildar

HK hefur skýra stefnu um ábyrga fjármálastjórnun. Allar deildir félagsins bera ábyrgð á eigin rekstri innan ramma heildarstefnu HK. Fjármál skulu ávallt byggja á gagnsæi, kostnaðargreiningu og ábyrgri nýtingu fjármuna. Regluleg endurskoðun og eftirfylgni með áætlunum tryggir að starfsemin haldist innan fjárhagslegra marka.

8.2 Fjárhagsáætlun

Á hverju starfsári skal vinna ítarlega fjárhagsáætlun fyrir starfsemi félagsins og einstakra deilda. Fjárhagsáætlunin er unnin af stjórn og starfsfólki í samráði við deildir. Henni skal fylgja eftir með reglubundnu bókhaldi og samanburði á milli raunstöðu og áætlunar.

8.3 Innheimta æfingagjalda

Æfingagjöld eru helsta tekjulind flestra deilda innan HK. Innheimta þeirra fer fram í gegnum rafræna greiðsluleið. Mikilvægt er að æfingagjöld séu skýr, sanngjörn og í samræmi við umfang og gæði þjónustunnar. Sérstakar reglur gilda um afslætti, styrki og meðhöndlun vanskila.

8.4 Fjárafánir HK

Deildir þess standa reglulega fyrir fjáröflunum í formi viðburða, sölustarfsemi eða styrktarsamninga. Allt fjáröflunarstarf skal vera skýrt bókfært og í samræmi við reglur ÍSÍ og samþykktir félagsins. Áhersla er lögð á að virða lög og reglur um tekjuöflun félagasamtaka.

8.5 Þjálfarar eru launþegar

Þjálfarar sem starfa á vegum HK eru ráðnir með samningi sem launþegar eða verktakar. Félagið greiðir opinber gjöld af launum þeirra og fylgir kjarasamningum þar sem við á. Greiðslur til þjálfara skulu ávallt byggjast á skriflegum samningum og viðurkenndu launakerfi. Félagið leggur áherslu á að skapa faglegt og réttlátt starfsumhverfi fyrir þjálfara sína.

9. Þjálfun og þjálfarar

HK lítur á þjálfara sem einn mikilvægasta hlekk í íþróttastarfi félagsins. Stefna félagsins felur í sér að bjóða faglega þjálfun fyrir iðkendur á öllum aldri og getu, byggða á uppbyggilegum samskiptum, virðingu og fagmennsku. HK leggur ríka áherslu á að allir þjálfarar hafi viðeigandi menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ og viðkomandi sérsambanda. Þjálfarar eru hvattir til símenntunar og taka reglulega þátt í endurmenntun og samstarfsfundum. Þjálfun skal byggjast á markmiðum viðkomandi deildar, íþróttagreinar og aldursstigs, með velferð og þroska iðkenda að leiðarljósi. Félagið styður við þjálfara í faglegri þróun og skapar umhverfi þar sem þeir fá stuðning og skýrar leiðbeiningar í starfi.

9.2 Hlutverk þjálfara

Hlutverk þjálfara er að leiðbeina iðkendum á uppbyggilegan og faglegan hátt. Þeir bera ábyrgð á skipulagi æfinga, hvatningu iðkenda, samskiptum við foreldra og eftirfylgni með viðveru og framförum. Þjálfarar eiga að vera góð fyrirmynd og stuðla að jákvæðu félagslífi og liðsheild. Þjálfarar skulu virða siðareglur HK, gæta jafnræðis og sýna virðingu í samskiptum við iðkendur, foreldra og samstarfsfólk. Þeir bera jafnframt ábyrgð á eigin faglegri þróun og að sækja þá fræðslu sem félagið kallar eftir. Aðstoðarþjálfari er til staðar eftir þörfum, einkum í hópum með fjölmarga iðkendur, yngri iðkendum eða þar sem þjálfun krefst meiri einstaklingsmiðunar. Yfirþjálfari eða deildarstjórn ákveður útfærslu í samráði við aðalþjálfara.

9.3 Þjálfarastefna HK

HK lítur á þjálfara sem lykilþátt í allri íþróttastarfsemi félagsins. Þjálfarar gegna ekki aðeins hlutverki kennara og leiðbeinenda, heldur einnig fyrirmynda fyrir iðkendur á öllum aldri. Þeir hafa áhrif á persónulegan þroska, sjálfsmynd og gildi iðkenda, auk þess að móta íþróttalega færni þeirra.

Menntun og fagmennska:

- Allir þjálfarar skulu hafa viðeigandi menntun í samræmi við kröfur ÍSÍ og viðkomandi sérsambanda.

- Þjálfarar taka reglulega þátt í endurmenntun, námskeiðum og samstarfsfundum til að tryggja nýjustu þekkingu og aðferðir.
- Félagið styður markvisst við áframhaldandi menntun með fjárhagslegum og skipulagslegum hætti.

Þjálfun og framkvæmd:

- Þjálfun skal vera fagleg, markviss og aðlöguð þörfum hvers iðkanda, óháð aldri eða getu.
- Æfingaáætlanir skulu byggja á markmiðum viðkomandi deildar, íþróttagreinar og aldurstigs.
- Þjálfarar skulu leggja áherslu á velferð, heilbrigði og jákvæðan félagslegan þroska iðkenda.
- Framfarir iðkenda skulu metnar reglulega með einstaklingsmiðaðri nálgun.

Samskipti og ábyrgð:

- Þjálfarar bera ábyrgð á öruggu æfingaumhverfi og að gæta jafnræðis og virðingar í samskiptum.
- Þeir skulu viðhafa samskipti við foreldra og forráðamenn á opinn og upplýsandi hátt.
- Þjálfarar vinna náið með stjórn og skrifstofu félagsins að skipulagi, framkvæmd og mati á árangri.
- Allir þjálfarar fylgja siðareglum HK og eru fyrirmyndir innan sem utan vallar.

Með þessari stefnu tryggir HK að þjálfarar hafi bæði faglegan og persónulegan stuðning til að sinna starfi sínu af metnaði og ábyrgð, þannig að allir iðkendur fái tækifæri til að ná fram sínu besta.

9.4 Skyldur stjórnar gagnvart þjálfara og stuðningur

Stjórn HK og einstakra deilda ber ábyrgð á að skapa starfsumhverfi sem styður við þjálfara í starfi sínu. Þetta felur m.a. í sér:

- Skýr starfslýsing og samningar
- Aðgengi að æfingaáætlunum og búnaði
- Reglubundin samskipti og upplýsingaflæði
- Aðstoð við námskeið og endurmenntun
- Virðingu fyrir fagmennsku og rými til sjálfstæðis í starfi

Félagið metur störf þjálfara mjög mikils og leitast við að tryggja þeim viðunandi starfsumhverfi og stuðning í hvívetna. Haldið er utan um reglubundna fundi þjálfara þar sem farið er yfir þjálfunaráætlanir, forvarnir og samræmingu milli hópa. Þjálfarar fá leiðsögn og stuðning frá yfirþjálfara og stjórn þegar við á.

10. Félagsstarf

10.1 Atburðadagatal

Félagsstarf HK byggist á öflugri þátttöku iðkenda, foreldra og sjálfboðaliða. Markmiðið er að efla samheldni, félagsauð og gleði innan félagsins með fjölbreyttum viðburðum og samfélagsverkefnum. Viðburðirnir eru ætlaðir öllum sem tengjast félaginu og stuðla að auknum tengslum og samkennd. Sérstök áhersla er lögð á að skapa vettvang fyrir foreldra og iðkendur til að hittast utan æfinga og keppni.

Félagið birtir dagatalið reglulega á heimasíðu sinni og uppfærir eftir þörfum í samráði við þjálfara og stjórn.

10.2 Siðareglur

Siðareglur HK eru grundvöllur jákvæðrar og heilbrigðrar umgjardar í íþróttastarfi. Þær gilda einnig um fræðslu og forvarnir og byggja á virðingu, ábyrgð og góðum samskiptum. Markmiðið er að skapa öruggt og uppbyggjandi umhverfi fyrir alla iðkendur.

<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur-hk-2024-1-.pdf>

11.1 Forvarnarstefna

HK vinnur markvisst að forvarnarstarfi með fræðslu og meðvitaðri mótun menningar innan félagsins. Samstarf er haft við sérfræðinga, sérsambönd og foreldra til að stuðla að heilbrigðum lífsstíl. HK leggur mikla áherslu á að öll samskipti innan félagsins séu byggð á virðingu, trausti og jákvæðum viðhorfum. Félagið fylgir leiðbeiningum og viðbragðsáætlun íþrótta- og æskulýðsstarfs. Markmið þessara áætlana er að tryggja að viðbrögð við óæskilegri hegðun, einelti, mismunun, áreitni eða ofbeldi séu hröð, fagleg og í samræmi við lög og reglur.

HK hvetur alla iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnendur og aðra tengda félaginu til að tilkynna strax ef upp koma atvik sem brjóta gegn siðareglum eða valda vanlíðan. Tilkynningar geta farið beint til:

- Samskiptaráðgjafi íþrótta- og æskulýðsstarfs (á vegum ráðuneytisins)
<https://www.isi.is/fraedsla/samskiptaradgjafi-ithrotta-og-aeskulydsstarfs/>
- Formanns viðkomandi deildar eða formanns aðalstjórnar HK
- Framkvæmdastjóra HK

Allar slíkar tilkynningar eru teknar alvarlega, skráðar formlega og unnar með fyllsta trúnaði. Ferlið byggir á verklagsreglum ÍSÍ og UMFÍ og felur meðal annars í sér:

- Móttöku og skráningu tilkynningar
Mat á aðstæðum og öryggisástandi
- Viðeigandi bráðaaðgerðir ef þörf krefur
- Að kalla til viðeigandi sérfræðinga eða yfirvalda þegar við á
- Eftirfylgni og lokun máls

Áhersla er lögð á að vernda hagsmuni og velferð þeirra sem málið varðar, og að tryggja að aðgerðir félagsins séu í samræmi við barnaverndarlög, jafnréttislög og önnur lög og reglur sem gilda um íþróttastarf.

Tenglar á helstu skjöl og upplýsingar:

9. Viðbragðsáætlun íþrótta- og æskulýðsstarfs
<https://www.isi.is/fraedsla/samskiptaradgjafi-ithrotta-og-aeskulydsstarfs/>

10. Samskiptaráðgjafi íþrótta- og æskulýðsstarfs
<https://www.samskiptaradgjafi.is/>

11. Siðareglur HK

<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur-hk-2024-1-.pdf>

12 . Fræðslu og forvarnarstarf

<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/fraedslu-og-forvarnarstefna-hk.pdf>

11.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

HK hefur skýra stefnu gegn neyslu vímuefna. Öll notkun, vörslu eða dreifing áfengis, tóbaks og annarra vímuefna í tengslum við starfsemi félagsins er óheimil.

<https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/verklagsreglur-um-so-lu-a-fengis-copy.pdf>

11.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Komist upp um vímuefnaneyslu iðkenda verður brugðist við með fræðslu, samtali og viðeigandi aðgerðum. Markmiðið er að styðja við viðkomandi og leiðbeina til betri vegar.

11.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

Þjálfarar bera ábyrgð á því að stuðla að heilbrigðu umhverfi og vera góðar fyrirmyndir. Þeir skulu fylgjast með hegðun iðkenda og grípa inn í ef grunur vaknar um neyslu eða vanlíðan.

11.1.5 Samstarf við foreldra

Foreldrar eru mikilvægir bandamenn í forvarnarstarfi. HK leggur áherslu á virkt og opið samstarf við foreldra um að byggja upp jákvæðan lífsstíl og góð gildi. Foreldraráð starfa innan hvernar deildar félagsins, handbolta, knattspyrnu, blaks, borðtennis, dans og bandýs og tengja foreldra/forráðamenn við þjálfara, stjórn og atvinnuverkefni deildar. Ráðin taka þátt í skipulagningu æfinga, ferða, móta og fjáröflunarverkefna. Nánari verkaskipting og störf foreldraráða eru skilgreind í viðkomandi handbókum deilda.

11.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

Félagið vinnur með skólum, velferðarþjónustu og öðrum stofnunum eftir þörfum til að tryggja aðstoð og stuðning þegar við á.

11.1.7 Hollir lífshættir

HK hvetur til reglubundinnar hreyfingar, góðs svefns, næringarríkra máltíða og jafnvægis í daglegu lífi. Fræðsla um heilsusamlegt lífni er hluti af starfi allra deilda.

11.1.8 Álagsmeiðsli

Unnið er að því að fyrirbyggja álagsmeiðsli með markvissri þjálfun, fjölbreytni og fræðslu. Litið er til heildarálags, bæði í íþróttum og skóla.

11.1.9 Offita

HK hvetur til heilbrigðrar líkamsvirðingar og vellíðunar, án þess að leggja áherslu á útlit. Mikilvægt er að nálgast þyngd og líkamsástand af virðingu og með fræðslu.

11.1.10 Átröskun

Fræðsla til þjálfara og iðkenda er veitt til að greina merki um átraskanir. Félagið hvetur til jákvæðrar líkamsímyndar og heilbrigðrar sjálfsmyndar.

11.1.11 Vinátta, virðing og samskipti

Lögð er áhersla á góð samskipti og vinsemd innan hópa. Iðkendur eru hvattir til að sýna hvert öðru virðingu og umburðarlyndi.

11.1.12 Einelti

HK hefur skýra eineltisstefnu. Allar ásakanir eru teknar alvarlega og unnið er að úrlausn mála í nánú samstarfi við aðila málsins.

<https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/verklaghk-i-ofbeldisma-lum-1-.pdf>

11.1.13 Kynferðisleg áreitni

Félagið hefur verklag við móttöku og meðferð mála sem varða kynferðislega áreitni. Unnið er í samræmi við lög og leiðbeiningar íþróttahreyfingarinnar.

<https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/verklaghk-i-ofbeldisma-lum-1-.pdf>

12. Jafnréttismál

Handknattleiksfélag Kópavogs hefur samþykkt að fylgja Jafnréttisáætlun Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) og Jafnréttisstofu. Áætlunin gildir fyrir allt íþrótt- og æskulýðsstarf félagsins og er hluti af því að uppfylla skilyrði fyrirmyndarfélags samkvæmt ÍSí. HK leggur ríka áherslu á jafnrétti í öllu starfi félagsins og fylgir ákvæðum laga nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna, laga nr. 85/2018 um jafna meðferð á vinnumarkaði og utan hans, stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) og leiðbeiningum Jafnréttisstofu.

Hægt er að nálgast jafnréttisstefnu HK hér:

<https://www.hk.is/static/files/2019/jafnrettis/jafnrettis/samthykkt-jafnre-ttisa-aetlun-i-thro-ttafe-lags-okt-24.pdf>

Markmið jafnréttisstefnunnar er að tryggja öllum félagsmönnum, iðkendum, starfsfólki og sjálfboðaliðum jöfn tækifæri, réttindi og virðingu, óháð kyni, kynhneigð, kynvitund, aldri, fötlun, uppruna, trúar- eða lífsskoðunum eða öðrum persónubundnum þáttum.

Stefnan felur m.a. í sér:

- Jafnan aðgang að íþróttastarfi, þjálfun og aðstöðu fyrir öll kyn og aldurshópa.
- Jafnan rétt til stjórnarsetu og ákvarðanatöku innan félagsins og allra deilda þess.
Virka baráttu gegn kynbundnu ofbeldi, áreitni, mismunun og staðalímyndum.
- Áherslu á jákvæðar og fjölbreyttar fyrirmyndir innan íþróttastarfs og stjórnunar.

Framkvæmd og ábyrgð:

- Stjórn HK ber ábyrgð á innleiðingu og eftirfylgni jafnréttisstefnunnar.
Árleg úttekt er framkvæmd á æfingatíma, aðstöðu, fjármögnun og kynjahlutföllum í öllum deildum.
- Deildir skila árlegri stöðuskýrslu til að tryggja yfirsýn og möguleika til úrbóta.
- Ef ójafnvægi eða mismunur kemur í ljós skal gripið til skýrt skilgreindra aðgerða innan þriggja mánaða.

Fræðsla og forvarnir:

- Allir þjálfarar, stjórnendur og lykilstarfsmenn fá fræðslu um jafnrétti, fordómalaus samskipti og viðbrögð við áreitni eða mismunur.
- Iðkendum og foreldrum er kynnt jafnréttisstefnan við upphaf hvers tímabils, m.a. í gegnum heimasíðu félagsins og í kynningarefni deilda.

Sértilvik:

- Ef íþróttastarf er kynjaskipt er tryggt að bókhald, markmiðasetning og mat á árangri fari fram aðskilið í samræmi við reglur ÍSÍ.
Ef starf er sameiginlegt milli kynja skal jafnrétti ætíð vera leiðarljós í allri skipulagningu og ákvörðunum.

Með skýrri stefnu, reglulegum mælingum og markvissum aðgerðum vill HK vera leiðandi fyrirmynd í jafnréttismálum innan íslenskrar íþróttahreyfingar og stuðla að fjölbreyttu, öruggu og virðingarfullu íþróttastarfi fyrir alla.

13. Íþróttir og umhverfi

13.1 Stefna deildar

HK hefur sett sér umhverfisstefnu sem felur í sér að lágmarka neikvæð umhverfisáhrif vegna starfsemi félagsins og stuðla að sjálfbærni. Markmið stefnunnar er að innleiða vistvænar lausnir í daglegum rekstri, fræða iðkendur og starfsfólk og hvetja til ábyrgðar gagnvart náttúrunni.

Helstu áherslur stefnunnar eru:

- Endurvinnsla og flokkun sorps á æfinga- og keppnissvæðum
- Minnkun á plastnotkun og stuðningur við fjölnota lausnir
- Rafræn samskipti og skjöl í stað pappírs þegar mögulegt er
- Umhverfisvænar samgöngur (samgöngusamningar, hjól og almenningssamgöngur)
- Fræðsla um sjálfbæran lífsstíl og áhrif íþróttastarfs á náttúruna

Félagið stefnir að því að vera til fyrirmyndar í samfélaginu og sýna að virðing fyrir umhverfinu er hluti af ábyrgð allra sem taka þátt í starfi HK.

13.2 Umgengni á félagssvæði/í félagsheimili

Allir sem sækja æfingar, keppni eða aðra viðburði á vegum HK eru hvattir til að sýna ábyrgð í umgengni. Það felur í sér:

- Að ganga vel um æfingasvæði, búningsklefa og félagsaðstöðu
- Að skilja ekki eftir rusl og ganga frá búnaði
- Að virða reglur húseiganda og viðmið félagsins

HK leggur áherslu á hreint, öruggt og aðlaðandi umhverfi þar sem allir finna sig velkomna.

Félagið hvetur iðkendur, foreldra og starfsfólk til að sýna gott fordæmi og hafa jákvæð áhrif á umhverfið í kringum sig.

14. Viðaukar

14.1 Viðauki I: Lög félagsins

Lög HK eru grundvöllur allrar starfsemi félagsins. Þau skilgreina tilgang, skipulag, aðildarskilyrði, starfsemi deilda, réttindi og skyldur félagsmanna og framkvæmd aðalfunda. Lögin eru samþykkt á aðalfundi og eru aðgengileg á heimasíðu félagsins.

1. grein - Nafn félags og varnarþing

Nafn félagsins er Handknattleiksfélag Kópavogs, skammstafað HK. Heimili og varnarþing þess er í Kópavogi.

2. grein – Tilgangur félags og grunngildi

Tilgangur félagsins er að standa fyrir iðkun íþrótta meðal félagsmanna, auka áhuga þeirra á líkamlegu heilbrigði og efla íþróttastarf á starfssvæði sínu. Tilgangi sínum hyggst félagið ná með því að efna til íþróttæfinga, kappleikja, fundahalda og annars er árangur getur borið til eflingar heilbrigðu lífni. Grunngildi félagsins eru gleði, virðing og metnaður.

3. grein – Merki félags og búningur

Merki félagsins er stafirnir HK, hvítir á rauðum hringlaga grunni. Aðalbúningur félagsins er hvít og rauð treyja, hvítar eða rauðar buxur og hvítir eða rauðir sokkar.

4. grein – Aðild að heildarsamtökum

Félagið er aðili að Ungmennasambandi Kjalarnesþings (UMSK) og starfar þar með innan Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ). Með aðildinni að UMSK er félagið aðili að þeim sérsamböndum sem fara með forræði þeirra íþrótta sem stundaðar eru í félaginu hverju sinni. Félagið er einnig aðili að Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ) og er háð lögum framangreindra aðila og ákvörðunum þeirra.

5. grein – Félagar

Félagar í HK eru:

Allir iðkendur HK sem greiða æfingagjöld.

Heiðursfélagar.

Þeir sem óska eftir því að vera félagar og greiða félagsgjöld til félagsins.

Heiðursfélagar eru ekki gjaldskyldir. Félagsgjöld skulu ákveðin á aðalfundi félagsins ár hvert. Aðalstjórn skal halda félagaskrá. Aðeins félagar hafa atkvæðisrétt í félaginu. Aðalstjórn getur vikið félaga úr félaginu fyrir stórfelld brot á reglum HK.

6. grein – Reikningsár

Reikningsár félagsins skal vera almanaksárið.

7. grein – Aðalfundur félagsins

Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málum félagsins og hefur einn vald til að breyta lögum þess. Aðalfundur skal haldinn fyrir lok maí ár hvert. Aðalfundur skal boðaður með minnst tveggja vikna fyrirvara. Tilkynning um hann skal birtast á heimasíðu félagsins. Jafnframt skal senda tilkynningu til starfandi deilda félagsins og til þess mælst að þær komi upplýsingum um fundinn áfram til félagsmanna. Í fundarboði skal greina þau málefni sem taka á til meðferðar á aðalfundi. Gögn aðalfundar skulu liggja frammi á skrifstofu félagsins viku fyrir aðalfund. Aðalfundur er lögmaður ef löglega er til hans boðað.

Aðalstjórn skal kosin á aðalfundi og er hún skipuð 7 einstaklingum. Aðalstjórn skal kjörin þannig að formaður er kosinn til tveggja ára í senn. Stjórnarmenn skulu kosnir til tveggja ára þannig að þrír aðalmenn eru kosnir á hverju ári.

Aðalstjórn skal skipa þriggja manna uppstillingarnefnd með hæfilegum fyrirvara fyrir aðalfund. Skal hún skipuð félagsmönnum. Uppstillingarnefnd skal auglýsa eftir framboðum og tillögum um

frambjóðendur til embætta sem kosið er til á aðalfundi félagsins minnst 2 vikum fyrir aðalfund. Leitast skal við að hlutfall hvors kyns sé sem jafnast og ekki lægra en 40%. Tillögu sinni skal uppstillingarnefnd skila til framkvæmdastjóra félagsins eigi síðar en viku fyrir aðalfund. Tillaga uppstillingarnefndar ásamt framkomnum framboðum skal liggja frammi á skrifstofu félagsins til fundardags. Rétt til setu á aðalfundi með atkvæðisrétt, tillögurétt og málfrelsi hafa lögráða félagar HK sem greitt hafa félagsgjöld a.m.k. viku fyrir dagsetningu aðalfundar. Kjörgengi til stjórnarstarfa og annarra trúnaðarstarfa fyrir félagið hafa allir lögráða félagar. Félagar hafa rétt til að bera fram tillögur um lagabreytingar. Tillögur um lagabreytingar skulu berast framkvæmdastjóra eigi síðar en viku fyrir aðalfund og skulu þær liggja fram á skrifstofu félagsins fram að aðalfundi. Formaður aðalstjórnar setur aðalfund. Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

- a) Kosning fundarstjóra og fundarritara.
- b) Kosning þriggja manna kjörbréfanefndar er sannreynir atkvæðisbærni félaga.
- c) Fundargerð síðasta aðalfundar lesin og borin upp til samþykktar.
- d) Skrifleg skýrsla aðalstjórnar lögð fram til umræðu.
- e) Kjörbréfanefnd skilar áliti sínu.
- f) Skoðaður ársreikningur aðalstjórnar lagður fram til umræðu og samþykktar.
- g) Fjárhagsáætlun lögð fram og samþykkt fjárhagsáætlunar.
- h) Lagabreytingar.
- i) Kosningar:

Kosning formanns (annað hvort ár).

Kosning þriggja stjórnarmanna.

j) Ákvörðun félagsgjalda.

k) Önnur mál.

Á aðalfundi ræður einfaldur meirihluti atkvæða úrslitum mála. Til þess að breyta lögum félagsins þarf þó tvo þriðju hluta greiddra atkvæða. Að jafnaði skal ekki taka til formlegrar afgreiðslu önnur mál en þau sem eru birt eru á formlegri dagskrá aðalfundar. Leita má þó afbrigða og taka mál til formlegrar afgreiðslu undir liðnum önnur mál, en tvo þriðju hluta greiddra atkvæða þarf til að afbrigði nái fram að ganga. Tvo þriðju hluta greiddra atkvæða þarf til að tillaga, sem borin er fram undir liðnum önnur mál, hljóti samþykki. Enginn getur farið með nema eitt atkvæði á aðalfundi.

8. grein – Aukaaðalfundur félagsins, félagsfundur

Aukaaðalfundur skal halda ef aðalstjórn telur þess þörf, eða ósk þar um berst frá meirihluta deilda félagsins. Aukaaðalfundur er lögmætur, ef til hans er boðað samkvæmt ákvæðum 7. greinar þessara laga. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur nema á aukaaðalfundi má ekki gera breytingar á lögum félagsins né kjósa í aðalstjórn, nema bráðabirgðastjórn, ef meirihluti aðalstjórnar hefur sagt af sér eða hætt störfum af öðrum ástæðum, eða aðalstjórn að eigin dómi hefur orðið óstarfhæf. Aðalstjórn félagsins getur boðað til almenns félagsfundar telji aðalstjórn ástæðu til og skal skylt að boða almennan félagsfund ef 30 félagsmanna eða fleiri krefjast þess. Fundarboð sé þá með sama hætti og til aðalfundar og skal tilefni fundarins tilgreint í fundarboði. Almennur félagsfundur er ályktunarbær um boðað fundarefni.

9. grein – Aðalstjórn

Aðalstjórn fer með æðsta vald í málefnum félagsins og deilda þess á milli aðalfunda. Aðalstjórn samræmir starf og stýrir sameiginlegum málum deilda, skipuleggur sameiginlega þjónustu innan félagsins og annast upplýsingamiðlun. Stjórn skiptir með sér verkum á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund. Stjórn skal að lágmarki skipa varaformann. Aðalstjórn skal setja sér starfsreglur. Stjórn er ályktunarbær sé meirihluti stjórnarmanna

mættur. Stjórnarmenn í aðalstjórn skulu ekki gegna öðrum trúnaðarstörfum fyrir HK. Stjórnarmenn í aðalstjórn skulu ekki taka þátt í afgreiðslu mála er varða persónulega hagsmuni þeirra eða aðila tengdum þeim.

Aðalstjórn er forsvari þess gagnvart UMSK, ÍSÍ, UMFÍ, Kópavogsbæ, öðrum opinberum yfirvöldum og aðalstjórn annarra íþróttafélaga. Skal aðalstjórninni heimilt að kalla félagsmenn sér til aðstoðar og skipa starfsnefndir til sérstakra verkefna ef þurfa þykir s.s. til uppbyggingar félagssvæðis og íþróttahúsa. Slíkar starfsnefndir skulu skipaðar að lágmarki einum stjórnarmanni. Verkefni aðalstjórnar eru auk ofangreinds m.a. ýmis stærri fjáröflunarverkefni, skipting styrkja, lottógreiðsla og getrauna auk yfirumsjónar félagatala HK. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjárreiðum deilda, hún setur deildum reglur um fjárreiður og meðferð fjármuna og hefur eftirlit með starfsemi þeirra. Aðalstjórn skal færa bókhald deilda samkvæmt reglugerðum ÍSÍ um bókhald deilda.

Aðalstjórn annast rekstur eigna HK, starfrækir íþróttaskóla HK og almenningaíþróttahópa HK. Kaup, sala og veðsetning fasteigna félagsins er bundin samþykkt a.m.k. 2/3 hluta aðalstjórnar. Aðalstjórn ræður framkvæmdastjóra til þess að annast daglegan rekstur félagsins. Framkvæmdastjóri hefur í umboði aðalstjórnar umsjón með daglegum rekstri félagsins, svo sem mannvirkjum, skrifstofum félagsins og þjónustu við deildarstjórnir. Aðalstjórn getur falið framkvæmdastjóra frekari verkefni. Aðalstjórn setur framkvæmdastjóra starfsreglur. Skyld er að halda aðalstjórnarfundi reglulega og skal halda um þá sérstaka gerðarbók. Aðalstjórn félagsins skal halda sameiginlegan upplýsingafund með stjórnnum deilda félagsins í það minnsta tvisvar á ári. Formaður deildar getur óskað eftir setu á fundi aðalstjórnar til að ræða málefni deildar og skal orðið við slíkri ósk innan mánaðar frá því hún barst.

10. grein – Deildir

Félaginu er skipt í deildir sem hver sinnir afmörkuðu sviði íþróttá-, tómstunda- og/eða félagsmála. Deildum félagsins er skyld að setja sér starfsreglur á aðalfundi sínum sem skulu staðfestar á aðalfundi félagsins. Deildir eru háðar eftirliti aðalfundar félagsins um starfsemi sína og fjármál og aðalstjórnar milli aðalfunda. Lántökur deilda eru óheimilar nema með samþykki aðalstjórnar. Leggja skal

fjárhagsskuldbindingar s.s. leikmannasamninga og þjálfarasamninga deilda fyrir aðalstjórn til samþykktar.

11. grein – Stofnun og niðurlagning deilda

Aðalstjórn skal hafa umsjón með stofnun nýrra deilda og setur nýrri deild starfsreglur til bráðabirgða. Aðalfundur, sá næsti eftir stofnun deildar, skal staðfesta starfsreglur deildarinnar. Stofnfundur deildar skal fara fram samkvæmt reglum um aðalfundi deilda. Hætti deild störfum er stjórn deildarinnar skylt að afhenda eignir hennar til aðalstjórnar til varðveislu. Taki deildin ekki til starfa að nýju innan 5 ára renna eignir hennar í sjóð aðalstjórnar.

12. grein – Aðalfundir deilda

Aðalfundir deilda fara með æðsta vald í málefnum þeirra, næst á eftir aðalfundi félags og aðalstjórn. Hver deild skal halda aðalfund fyrir lok apríl ár hvert. Boðað skal til aðalfundar með tveggja vikna fyrirvara á heimasíðu félagsins. Aðalfundur er lögmætur ef löglega er til hans boðað. Fundir deilda eru opnir félagsmönnum en rétt til atkvæðagreiðslu hafa lögráða félagar sem greitt hafa félagsgjöld a.m.k. viku fyrir dagsetningu aðalfundar. Kjörgengir til trúnaðarstarfa deilda eru lögráða félagsmenn. Skriflegu framboði skal skila framkvæmdastjóra félagsins að lágmarki viku fyrir boðaðan aðalfund. Heimilt er að víkja frá þessari reglu, með samþykki aðalstjórnar, takist ekki að manna laus stjórnarsæti. Leitast skal við að hlutfall hvors kyns sé sem jafnast og ekki lægra en 40%.

Dagskrá aðalfundar deilda skal vera:

Kosning fundarstjóra og fundarritara.

Fundargerð síðasta aðalfundar deildar lesin upp og borin til samþykktar.

Lögð fram skýrsla stjórnar fyrir liðið starfsár.

Lagðir fram skoðaðir ársreikningar til umræðu og afgreiðslu til aðalstjórnar.

5. Kosningar:

Kosning formanns (annað hvort ár)

Kosning stjórnarmanna, að lágmarki fjórir, til eins árs

Kosning formanna flokksráða

Kjör í fjáröflunarráð ef aðalfundur ákveður.

Breytingartillögur á starfsreglum deildar bornar upp til atkvæða. Slíkar tillögur verða ekki teknar til afgreiðslu nema þeirra sé getið í fundarboði.

Önnur mál.

Á aðalfundi skal einfaldur meirihluti greiddra atkvæða ráða niðurstöðu.

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

13. grein – Deildarstjórnir

Deildarstjórnir fara með daglegan rekstur deilda milli aðalfunda þeirra og hafa ákvörðunarvald í málefnum viðkomandi deildar. Deildarstjórn ber ábyrgð á útgjöldum, tekjuöflun og fjárreiðum deildar og að fylgt sé opinberum reglum og fyrirmælum aðalstjórnar um bókhald, endurskoðun, reikningsskil og meðferð fjármuna. Stjórn deilda skiptir með sér verkum á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund. Að lágmarki skal skipa varaformann og gjaldkera. Enginn einstaklingur getur gegnt meira en einu af ofangreindum embættum á sama tíma. Stjórn deildar skal hlutast til um að skipuð séu ráð sem starfrækt eru í samræmi við starfsreglur deildar. Ráðin sinna daglegum rekstri meistaraflokka og barna- og unglingastarfs og skulu hafa sjálfstæðan fjárhag og bera fjárhagslega ábyrgð gagnvart stjórn deildar. Aðalfundur deildar kýs formenn ráða. Formaður ráðs er jafnframt stjórnarmaður deildar. Fjöldi ráða og meðlima þeirra skal ákveða í starfsreglum deildar en fjöldi meðlima skal að lágmarki vera 3. Hver deild skal skila skoðuðum ársreikningum og skýrslu til aðalstjórnar 5 virkum dögum fyrir aðalfund deildarinnar. Stjórn er ályktunarbær sé meirihluti stjórnarmanna mættur. Hver deild skal halda gerðabók um allar ákvarðanir stjórnar og annað markvert sem varðar starf hennar. Gerðabók skal vera aðgengileg aðalstjórn á hverjum tíma. Hver deild skal halda nákvæma skrá yfir iðkendur deildarinnar. Iðkendaskrá deildar skal aðgengileg aðalstjórn félags og framkvæmdastjóra á hverjum tíma. Hver stjórnarmaður hefur eitt atkvæði komi til kosninga innan stjórnar. Falli atkvæði jöfn hefur atkvæði

formanns tvöfalt vægi enda sé meirihluti stjórnarmanna viðstaddur. Hætti stjórnarmaður getur stjórn tilnefnt stjórnarmann til bráðabirgða í hans stað að fengnu samþykki aðalstjórnar. Hætti formaður störfum skal stjórn kjósa nýjan formann fram að næsta aðalfundi deildarinnar. Ef meirihluti stjórnar hættir störfum eða stjórn verður óstarfhæf af einhverjum ástæðum er aðalstjórn heimilt að boða til deildarfundar í því skyni að kjósa nýja stjórn. Skal boðun og framkvæmd fundar fara eftir sömu reglum og vegna aðalfundar deildar. Stjórnir deilda ráða faglærða þjálfara og ákveða laun þeirra. Við ráðningu þjálfara til yngri flokka skulu deildir hafa til hliðsjónar stefnu ÍSI um þjálfaramenntun. Ráðning skal staðfest af aðalstjórn. Stjórn deildar ákveður æfingagjöld deildar. Æfingagjöld skulu staðfest af aðalstjórn. Aðalstjórn er heimilt að leggja fyrir stjórn deildar að skila uppgjöri ársfjórðungslega telji aðalstjórn ástæð til. Brjóti stjórn deildar alvarlega gegn skyldum sínum samkvæmt lögum þessum eða í ljós koma alvarlegir misbrestir í starfi deildar er aðalstjórn rétt að beina áskorun til stjórnar deildar um tafarlauser úrbætur á því sem aflaga hefur farið. Bregðist stjórn deildar ekki við skriflegri áskorun aðalstjórnar um úrbætur með fullnægjandi hætti innan 14 daga getur aðalstjórn vikið stjórn deildar til hliðar og tekið yfir rekstur deildar til bráðabirgða en aðalstjórn skal þá efna til aukaaðalfundar eins fljótt og við verður komið og ekki síðar en innan tveggja mánaða frá því aðastjórn vék deildarstjórn til hliðar. Áskorun um úrbætur samkvæmt grein þessari telst löglega afhent þegar hún hefur verið birt tveimur stjórnarmönnum deildar með sannanlegum hætti.

14. grein – Aukaaðalfundur deildar, félagsfundur.

Aukaaðalfundur deildar skal halda ef aðalstjórn eða deildarstjórn telur þess þörf, eða ósk þar um berst frá 20% skráðra iðkenda deildarinnar. Aukaaðalfundur er lögmætur, ef til hans er boðað samkvæmt ákvæðum 7. greinar þessara laga. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur. Stjórn deildar skal skylt að boða almennan félagsfund ef 30 félagsmenn eða fleiri krefjast þess. Fundarboð sé þá með sama hætti og til aðalfundar og skal tilefni fundarins tilgreint í fundarboði. Almennur félagsfundur er ályktunarbær um boðað fundarefni.

15. grein – Verklag í ofbeldismálum

Komi upp grunur um einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni eða ofbeldi í starfsemi HK skal fylgja verklagi sem aðalstjórn HK hefur sett.

16. grein – Verklag vegna veðmalastarfsemi

Leikmenn og aðrir innan HK skuldbinda sig til að vinna gegn hvers kyns óeðlilegum afskiptum, ólöglegri veðmalastarfsemi og hagræðingu úrslita leikja. Aðilum, sem falla undir lög þessi og taka þátt í félagsstarfi HK, er óheimilt að taka þátt í veðmalastarfsemi, með beinum eða óbeinum hætti, í tengslum við eigin leiki og eigin mót. Bann þetta tekur einnig til miðlunar upplýsinga í þeim tilgangi að hafa áhrif á veðmál og fela í sér fjárhagslegan ávinning.

17. grein – Slit félagsins

Félaginu má slíta að fengnu samþykki 4/5 þeirra sem atkvæði greiða á fundi sem boðað er til sérstaklega í þessu skyni. Skal fundarefnis getið í auglýsingu. Boðun fundarins skal vera í samræmi við ákvæði 1. mgr. 8. gr. Verði félaginu slitið skulu eignir þess ganga til Kópavogsbæjar til varðveislu og afhendist síðar félagi sem stofnað yrði með hliðstæðum markmiðum.

18. grein – Gildistaka

Lög þessi öðlast gildi þegar þau hafa hlotið staðfestingu ÍSÍ og UMSK. Falla þá úr gildi fyrri lög félagsins.

14.2 Viðauki II: Bókhaldsreglur félagsins

Bókhaldsreglur HK tryggja gagnsæi og ábyrga meðferð fjármuna. Allt bókhald skal vera í samræmi við lög og reglur um fjárreiður félagasamtaka. Deildir skila reglulega fjárhagsyfirlitum og fylgja viðmiðum stjórnar.

14.3 Viðauki III: Reglugerð ÍSÍ um fjárreiður o.fl.

HK starfar eftir reglugerðum ÍSÍ varðandi meðferð fjármuna, styrki og reikningsskil. Reglugerðin er hluti af ramma íþróttahreyfingarinnar og tryggir að rekstur sé faglegur og lögmætur.

14.4 Viðauki IV: Reglur um fjáraflanir á vegum félagsins

Félagið hefur sett reglur um framkvæmd fjáraflana, ábyrgð, skráningu og frágang. Allt fjáraflunarstarf skal vera gagnsætt, skýrt bókfært og í samræmi við samþykktir HK og lög landsins.

14.4 Viðauki V: Stjórn, þjálfarar og foreldraráð

Listi yfir núverandi stjórn félagsins, yfirþjálfara í deildum og starfandi foreldraráð. Hlutverk hvers aðila er skilgreint í sérstökum verklagslýsingum.

14.5 Viðauki VI: Ársreikningar og fjárhagsáætlanir

Í viðaukanum eru tekin saman ársreikningar síðustu ára ásamt fjárhagsáætlunum næsta starfsárs. Skjalið er unnið af fjármálastjóra og endurskoðað samkvæmt lögum félagsins.