



Handbók Blakdeildar HK

Inngangur	2
Um deildina	3
2.1 Saga og hlutverk	3
2.2 Markmið Blakdeildar HK	3
3. Stjórn Blakdeildar HK.....	4
3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16-25 ára).....	5
4. Skipulag og verkaskipting	6
4.1 Skipurit HK	6
4.2 Skipulag Blakdeildar.....	7
4.3 Verkaskipting og ábyrgð	7
5. Stefna og gildi	8
6. Þjálfun og keppni	9
6.1 Yfirþjálfari og þjálfarar	10
6.2 Aðstoðarþjálfarar	10
6.3 Samstarf þjálfara	10
7. Foreldrasamstarf og félagsstarf.....	10
7.1 Félagsstarf.....	10
7.2 Foreldraráð.....	11
8. Fjármál og rekstur	11
9. Fræðsla og forvarnir	12
9.1 Jafnréttismál	12
9.2 Siðareglur	13
10. Persónuvernd.....	13
11. Umhverfi og samfélagsábyrgð.....	13
Lokaorð	14

Inngangur

Handbók Blakdeildar HK er leiðarvísir fyrir iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnarmenn, sjálfboðaliða og starfsfólk deildarinnar. Hún lýsir starfsháttum, stefnu og skipulagi blakdeildarinnar og byggir á gildum HK: gleði, virðing og metnaður. Handbókin byggir á og vísar til Handbókar aðalstjórnar HK, og þar sem almennar reglur eiga við fyrir allt félagsstarf er þeim fylgt í hvívetna.

Markmið handbókarinnar eru að:

- stuðla að samræmdu og faglegu starfi innan Blakdeildar HK,
- skýra ábyrgð og hlutverk allra aðila,
- skapa öruggt, jákvætt og uppbyggilegt íþróttumhverfi.

Um deildina

2.1 Saga og hlutverk

Blakdeild HK er ein af öflugum deildum innan Handknattleiksfélags Kópavogs og starfar fyrir börn, ungmenni og fullorðna á öllum getustigum. Deildin hefur byggt upp sterk blaksamfélag í Kópavogi og er leiðandi í eflingu blakíþróttar á höfuðborgarsvæðinu.

Hlutverk Blakdeildar HK er að:

- bjóða upp á faglegt, öruggt og aðgengilegt blakstarf,
- efla blakíþróttina í Kópavogi og á landsvísu,
- stuðla að heilbrigði, vellíðan, samstöðu og jákvæðum félagsanda,
- tryggja ábyrgan rekstur í samræmi við heildarstefnu HK.

2.2 Markmið Blakdeildar HK

Blakdeild HK vinnur að því að skapa umhverfi þar sem iðkendur geta:

- þróað tæknilega og líkamlega færni,
- lært samvinnu, agaðan leik og virðingu,
- öðlast keppnisreynslu á sínum forsendum,
- notið blaksins bæði sem afreks- og almenningsíþróttar.

Deildin fylgir gildum HK, **gleði, virðing og metnaður** og leggur áherslu á:

- gæði í þjálfun,
- menntun þjálfara,
- jákvæð samskipti,
- jafnan aðgang fyrir alla kynja og aldurshópa,
- samfélagslega ábyrgð og fyrirmyndarhegðun innan og utan vallar.

Blakdeildin stefnir að því að:

- byggja upp sterkt barna- og unglingastarf,
- styðja vel við meistaraflokka karla og kvenna,
- tryggja samfellu í þjálfun frá byrjendum til afreks.

Markmið Blakdeildar HK eru í samræmi við Handbók aðalstjórnar HK og móta grunn að faglegu og uppbyggilegu íþróttastarfi.

3. Stjórn Blakdeildar HK

Stjórn deildarinnar sér um stefnumótun, fjármál, mannauð og samskipti við aðalstjórn HK.

Samkvæmt hk.is/blk/stjorn er stjórn skipuð:

Stjórn Blakdeildar HK

- **Laufey Björk Sigmundsdóttir** – formaður
- **Anna Kristjánsdóttir** – meðstjórnandi
- **Arna Sólrún Heimisdóttir** - meðstjórnandi
- **Dren Morina** - meðstjórnandi
- **Erna Bergþóra Einarsdóttir** – meðstjórnandi
- **Halldór Elvarsson** – meðstjórnandi
- **Hulda Björgvinsdóttir** – meðstjórnandi
- **Líney Inga Guðmundsdóttir** – meðstjórnandi
- **Markús Matthíasson** – meðstjórnandi

Meistaraflokkaráð karla

- **Markús Matthíasson** – formaður
- **Dren Morina** – varaformaður

Meistaraflokkaráð kvenna

- **Arna Sólrún Heimisdóttir** – formaður
- **Líney Inga Guðmundsdóttir** – varaformaður

Allar fyrirspurnir tengdar blakdeild eru sendar á:

blakdeildhk@gmail.com

3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16-25 ára)

Blakdeild HK leggur áherslu á að ungmenni taki þátt í stefnumótun og ákvarðanatöku. Í samræmi við viðmið ÍSÍ hefur deildin fulltrúa eða áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16-25 ára í stjórn eða ráðum deildarinnar. Við erum með starfrækt ungmennaráð sem situr reglulega fundi og meðlimir þess taka virkan þátt í starfinu, taka ábyrgð á úthlutuðum verkefnum og koma að mótahaldi.

- Fulltrúarnir eru skipaðir af barna- og unglingaráði eða stjórn.
- Skipunin skal samþykkt formlega á stjórnarfundum og skráð í fundargerð.
- Útfært er samkvæmt Handbók aðalstjórnar HK.

Þetta tryggir að rödd ungs fólks heyrir og styrkir lýðræðislegt, framsækið og fjölbreytt íþróttastarf.

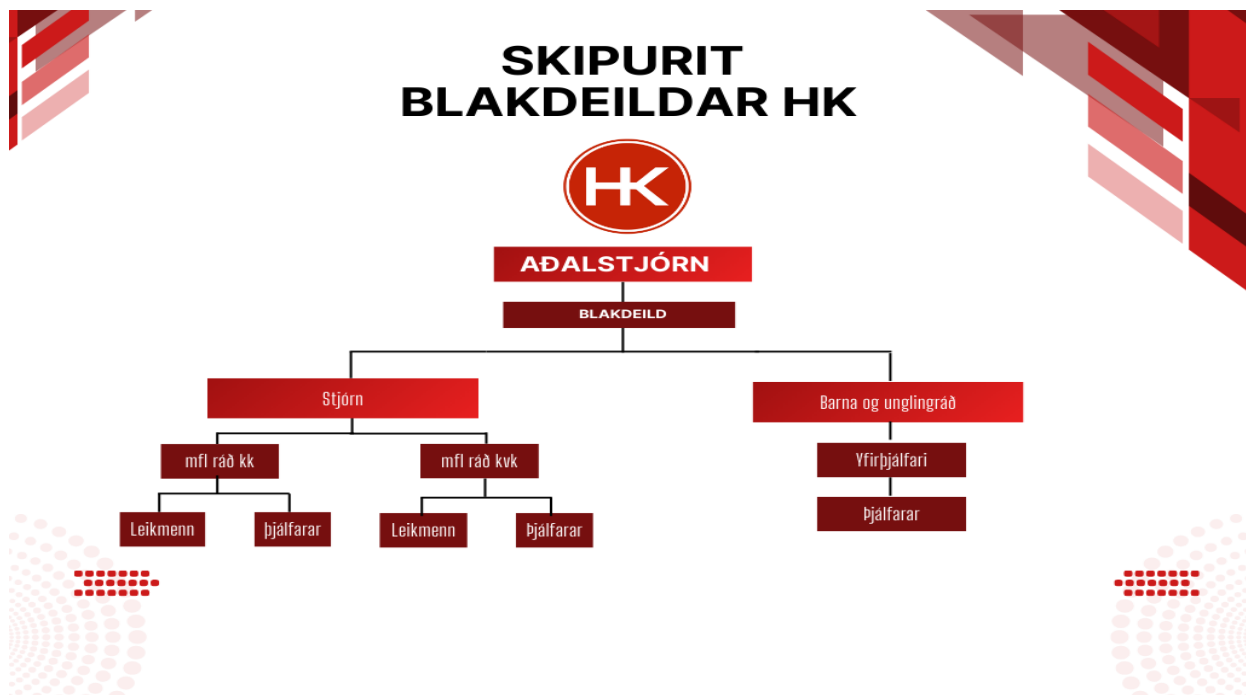
4. Skipulag og verkaskipting

Blakdeild HK starfar í samræmi við skipurit og verklag HK.

4.1 Skipurit HK

Skipurit HK og deilda má finna hér:

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



4.2 Skipulag Blakdeildar

Deildin skiptist í eftirfarandi einingar:

- **Deildarstjórn**
- **Barna- og unglingaráð**
- **Meistaraflokksráð karla**
- **Meistaraflokksráð kvenna**
- **Þjálfarar / yfirþjálfari**
- **Foreldraráð / stuðningsráð**
- **Stoðkerfi skrifstofu HK**

4.3 Verkaskipting og ábyrgð

Til að tryggja skilvirkt starf er verkaskipting milli aðalstjórnar, deildar og ráða skýr og formleg.

Aðili	Hlutverk / Ábyrgð
Aðalstjórn HK	Yfirstjórn félagsins í heild, samþykktir laga, fjárhagslegt eftirlit, mannvirkjamál og sameiginleg stefnumótun.
Deildarstjórn HK Blakdeildar	Stefnumótun, fjármál, mannauður, samskipti við aðalstjórn, samþykktir fjárhagsáætlana og framkvæmd verkefna.
Barna- og unglingaráð	Rekstur barna- og unglingastarfs, samstarf við foreldra, uppbygging yngri flokka og fræðsla.
Meistaraflokksráð	Ráðning þjálfara, skipulag meistaraflokka, stuðningur við leikmenn og samskipti við HK skrifstofu.
Yfirþjálfari / þjálfarar	Faglegt þjálfunarstarf, dagskrá æfinga, samskipti við foreldra og þátttaka í fræðslu HK.
Foreldraráð / stuðningsráð	Þátttaka í fjáröflunum, félagslegum viðburðum og samstöðuverkefnum deildarinnar.
Skrifstofa HK	Reikningshald, launagreiðslur, skráningar, samskipti við Kópavogsbæ, UMSK, ÍSÍ og HSÍ.

5. Stefna og gildi

Blakdeild HK starfar samkvæmt Stefnufirlýsingu Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) um íþróttir barna og ungmenna, sem setur sameiginleg grunnviðmið fyrir öll íþróttafélög innan sambandsins. Stefnan byggir á velferð, virðingu og heilbrigðri þátttöku barna, þar sem áhersla er lögð á:

- leikgleði og jákvæða reynslu,
- félagsfærni og samvinnu,
- trausta leiðsögn og ábyrgð fullorðinna,
- alhliða þroska og hæfileika hvers barns,
- jafnræði í tækifærum og áherslu á að allir geti tekið þátt.

Stefna ÍSí er leiðarljós í öllu starfi deildarinnar, bæði varðandi skipulag, ákvarðanatöku, samskipti og þjálfun.

Kennarar, þjálfarar, stjórn og foreldrar bera sameiginlega ábyrgð á því að skapa umhverfi sem styður við þroska og vellíðan barna og ungmenna, og tryggja að starf deildarinnar sé bæði faglegt og í samræmi við gildi HK.

- Stefnufirlýsingu ÍSí má nálgast hér:

<https://isi.is/library/Skrar/Reglugerdir/Stefnufirlysing-barna-og-unglingastarfs.pdf>

6. Þjálfun og keppni

Blakdeild HK fylgir þjálfunarstefnu HK og leiðbeiningum Blaksambands Íslands (BLÍ).

Aldursflokkar og markmið:

- **8–10 ára:** grunnfærni, leikgleði, samvinna.
- **11–14 ára:** tæknigrunnur, boltatækni, leikskilningur.
- **15–17 ára:** sérhæfing, styrkur, aga- og keppnisþjálfun.

- **18+ / meistaraflókkar:** markviss æfing, háþróuð tækni og keppnisárangur.

6.1 Yfirþjálfari og þjálfarar

- Yfirþjálfari ber faglega ábyrgð á skipulagi og þróun blakþjálfunar.
- Þjálfarar bera ábyrgð á daglegum æfingum, samskiptum og stuðningi við iðkendur.
- Þjálfarar þurfa að uppfylla menntunarkröfur BLÍ og HK og sækja faglega endurmenntun.

6.2 Aðstoðarþjálfarar

Aðstoðarþjálfarar eru til staðar í þeim hópum sem þörf er á út frá fjölda iðkenda. Þeir þjóna mikilvægu hlutverki sem bæði fyrirmynd yngri iðkenda og eru aðalþjálfurum innan handar bæði á æfingum og í keppni.

6.3 Samstarf þjálfara

Reglulegir fundir tryggja:

- samræmingu í þjálfun,
- faglega framþróun,
- sameiginleg markmið innan deildarinnar.
-

7. Foreldrasamstarf og félagsstarf

7.1 Félagsstarf

Dæmi um viðburði:

- Mót á vegum BLÍ, neðri deildir og yngri flokkar

- Strandblaksmót
- HK trimm
- Öldungamót
- Lokahóf
- Blakmót Fjármálafyrirtækja
- Foreldrakvöld og samverustundir.

7.2 Foreldraráð

Blakdeild HK byggir á öfluggu og kröftugu foreldrasamstarfi og jákvæðri menningu. Margir sjálfbóðaliðar og stjórnarfolk hafa starfað innan blakdeildar HK til margra ára og eru hvergi nærri hætt. Þessir foreldrar eru máttarstólpar deildarinnar. Stjórn félagsins skipar 3-5 foreldra/forráðamenn, barna og unglinga í foreldraráð á aðalfundi félags og eða í kjölfar hans. Þessir aðilar skipa svo formann sem situr stjórnarfundum félags sem áheyrnarfulltrúi foreldraráðs, ásamt fulltrúa iðkenda. Það er áriðandi að stjórn félagsins marki starfsreglur foreldraráðsins til að fyrirbyggja hugsanlega árekstra við aðra starfsemi félagsins.

Foreldraráð styðja við:

- mót,
- ferðir,
- fjáröflun,
- upplýsingamiðlun,
- jákvæð samskipti

8. Fjármál og rekstur

Blakdeild HK starfar samkvæmt fjármálastefnu HK og ákvæðum Handbókar aðalstjórnar HK (sjá kafla 8). Öll fjármál eru unnin með gagnsæjum hætti, í samræmi við lög, reglur ÍSÍ og samþykktir HK og byggja á ábyrgð og ábyrgi nýtingu fjármuna.

Árleg fjárhagsáætlun deildarinnar er unnin í samráði við skrifstofu HK og lögð fyrir stjórn deildarinnar til samþykktar og staðfestingar hjá aðalstjórn HK. Æfingagjöld og gjaldskrár eru ákveðin samkvæmt samþykktum HK og í samræmi við verklag félagsins. Fjáraflanir, styrkir og önnur fjármögnun skulu vera bókfærð og framkvæmd í samræmi við reglur ÍSÍ og fjármálareglur HK. Allir þjálfarar og starfsmenn deildarinnar skulu hafa skriflega samninga sem byggja á lögmætum skattalegum grundvelli. Fjárhagsáætlun deildarinnar fyrir árið 2026 hefur verið samþykkt og fylgir þessari handbók sem fylgiskjal.

9. Fræðsla og forvarnir

Deildin starfar samkvæmt fræðslu- og forvarnarstefnu HK, eins og hún er skilgreind í Handbók aðalstjórnar HK. Deildin fylgir þeirri stefnu í hvívetna og vikur ekki frá henni. Ef upp koma mál sem varða samskipti, ágreining, einelti, áreitni eða aðra óæskilega hegðun fer deildin ávallt eftir þeim ferlum sem HK hefur samþykkt og birt. Þar á meðal er að leita fyrst til Samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og fylgja Samræmdri viðbragðsáætlun íþrótta- og æskulýðsstarfs. Fræðslu- og forvarnarstefna HK er bindandi fyrir allar deildir félagsins og styður við öruggt, faglegt og ábyrgðarfullt íþróttastarf.

Fræðslu- og forvarnarstefnu HK eru að finna hér:
<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/fraedslu-og-forvarnarstefna-hk.pdf>

9.1 Jafnréttismál

Deildin starfar samkvæmt jafnréttisáætlun HK, sem byggir á leiðbeiningum Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ- <https://isi.is/fraedsla/jafnrettismal/>) og Jafnréttisstofu. Deildin fylgir þeirri áætlun í hvívetna og tryggir að jafnrétti og jafnræði séu innleidd í allt starf. Jafnréttisstefna HK kveður á um markmið, ábyrgð og aðgerðir sem tryggja að öll kyn njóti jafns aðgangs, jafnræðis í þjónustu, þjálfun, aðstöðu og tækifærum innan félagsins.

Jafnréttisáætlun HK er bindandi fyrir allar deildir HK.

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

9.2 Siðareglur

Blakdeild HK starfar í samræmi við Siðareglur HK, sem gilda fyrir allt starf félagsins og allar deildir þess. Deildin fylgir siðareglunum í hvívetna, og eru þær leiðarljós í öllu sem snýr að samskiptum, fagmennsku, velferð iðkenda, ábyrgð starfsmanna og uppbyggingu jákvæðrar íþróttamenningar.

Öll samskipti, ákvarðanatöku, þjálfun og daglegt starf deildarinnar skulu endurspegla þau gildi og viðmið sem fram koma í siðareglum HK, og bera stjórnarmenn, þjálfarar, iðkendur og foreldrar sameiginlega ábyrgð á að þeim sé fylgt.

Siðareglur HK má finna hér:

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

10. Persónuvernd

Blakdeild HK fer að persónuverndarstefnu HK um meðferð og vernd persónuupplýsinga. Öll meðferð upplýsinga um iðkendur, foreldra, starfsmenn og þjálfara er í samræmi við reglur félagsins og lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.

<https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/perso-nuverndarstefna-hk.pdf>

11. Umhverfi og samfélagsábyrgð

Blakdeild HK leggur áherslu á:

- minni plastnotkun,
- flokkun og endurvinnslu,
- vistvænar samgöngur,
- samfélagsverkefni innan Kópavogs.

[Umhverfisstefna HK](#)

-

Lokaorð

Handbók Blakdeildar HK er lifandi skjal sem endurspeglar starf og þróun deildarinnar. Hún er endurskoðuð árlega í samráði við stjórn HK og skrifstofu félagsins.