



# Handbók Dansdeildar HK

Útgefin af Dansdeild Handknattleiksfélags Kópavogs  
© HK, Kópavogur

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Inngangur .....                          | 3  |
| Um deildina .....                        | 3  |
| 2.1 Saga og hlutverk.....                | 3  |
| 2.2 Markmið Dansíþróttadeildar HK .....  | 4  |
| 3. Stjórn Dansíþróttadeildar HK .....    | 5  |
| 3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks .....   | 5  |
| 4. Skipulag og verkaskipting .....       | 5  |
| 4.1 Skipurit HK .....                    | 5  |
| 4.2 Skipulag Dansíþróttadeildar HK ..... | 6  |
| 4.3 Verkaskipting og ábyrgð .....        | 6  |
| 5. Stefna og gildi .....                 | 8  |
| 6. Þjálfun og sýningar .....             | 8  |
| 7. Foreldrasamstarf og félagsstarf ..... | 10 |
| 7.1 Félagsstarf .....                    | 10 |
| 7.2 Foreldraráð .....                    | 10 |
| 8. Fjármál og rekstur.....               | 11 |
| 9. Fræðsla og forvarnir.....             | 11 |
| 9.1 Jafnréttismál .....                  | 12 |
| 10. Persónuvernd.....                    | 12 |
| 10.1 Siðareglur .....                    | 12 |
| 11. Umhverfi og samfélagsábyrgð .....    | 13 |
| Lokaorð .....                            | 13 |

# Inngangur

Handbók Dansíþróttadeildar HK er leiðarvísir fyrir iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnarmenn, sjálfboðaliða og starfsfólk deildarinnar.

Hún lýsir starfsháttum, stefnu og skipulagi dansdeildarinnar 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 farið eftir þeim og vísað í þær.

Markmið handbókarinnar:

- stuðla að samræmdu, faglegu og öruggu starfi innan Dansdeildar HK,
- skýra ábyrgð og hlutverk allra aðila,
- skapa jákvætt, uppbyggilegt og faglegt dansumhverfi.

## Um deildina

### 2.1 Saga og hlutverk

Dansíþróttadeild HK starfar sem hluti Handknattleiksfélags Kópavogs og hefur boðið upp á dans fyrir börn, ungmenni og fullorðna á breiðu sviði dansstíla. Deildin hefur fest sig í sessi sem öflug dansmiðstöð í Kópavogi þar sem áhersla er á gleði, fagmennsku, skapandi tjáningu og félagslegt öryggi.

Hlutverk deildarinnar:

- bjóða upp á faglegt og aðgengilegt dansstarf fyrir iðkendur á öllum aldri,
- efla dansíþróttir og dansmenningu í Kópavogi og stuðla að vellíðan, hreyfiþroska, listsköpun og jákvæðum félagsanda og tryggja ábyrgðan rekstur og samræmi við heildarstefnu HK.

## 2.2 Markmið Dansíþróttadeildar HK

Dansíþróttadeild HK leggur áherslu á að skapa öruggt, jákvætt og hvetjandi umhverfi þar sem iðkendur geta þroskað listræna tjáningu, hreyfifærni, styrk og sjálfstraust. Starfið byggir á gildum HK, **gleði, virðing og metnaður** og endurspeglast þau í þjálfun, samskiptum og uppbyggingu dansnáms.

Markmið deildarinnar eru m.a.:

- að veita faglega danskennslu fyrir alla aldurshópa,
- að tryggja að allir iðkendur fái tækifæri til að æfa og njóta danslista á sínum forsendum,
- að efla dansgreinar innan HK og bjóða fjölbreytt námsúrval,
- að byggja upp sterkan hóp kennara sem vinna samkvæmt sameiginlegri fagstefnu,
- að skapa vettvang fyrir þátttöku í uppákomum, sýningum, mótum og dansviðburðum,
- að stuðla að heilbrigðu líferni, listsköpun og jákvæðu félagsumhverfi.

Markmið Dansíþróttadeildar HK eru í samræmi við heildarstefnu HK og Handbók aðalstjórnar.

Saman mynda þau grunn að sterku, faglegu og skapandi íþróttá- og listasamfélagi.

### 3. Stjórn Dansíþróttadeildar HK

Stjórn deildarinnar ber ábyrgð á stefnumótun, fjármálum, mannauði og samskiptum við aðalstjórn HK.

Stjórn Dansíþróttadeildar HK: <https://www.hk.is/dans/stjorn>

#### 3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks

Dansíþróttadeild HK leggur áherslu á þátttöku ungs fólks í ákvarðanatöku og þróun deildarinnar. Í samræmi við viðmið ÍSÍ hefur deildin fulltrúa eða áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16-25 ára í stjórn eða ráðum deildarinnar.

Fulltrúinn er skipaður af barna- og unglingaráði eða stjórn og skal skipunin formlega samþykkt af stjórn deildarinnar og skráð í fundargerð. Þetta tryggir að rödd yngri iðkenda heyrir og að nýjar hugmyndir fái pláss.

### 4. Skipulag og verkaskipting

Dansíþróttadeild HK starfar innan ramma og regluverks HK og samkvæmt lögum félagsins. Deildin er hluti af fjölgreinafélaginu HK þar sem aðalstjórn fer með æðsta vald utan aðalfundar.

#### 4.1 Skipurit HK

Skipurit HK endurspeglar verkaskiptingu milli aðalstjórnar og deilda og er aðgengilegt hér:

**Skipurit HK og deilda má finna hér:**

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

## SKIPURIT DANSDEILDAR HK



### 4.2 Skipulag Dansíþróttadeildar HK

Deildin skiptist í eftirfarandi einingar:

- **Deildarstjórn** — yfirstjórn, stefnumótun og fjármál.
- **Barna- og unglingaráð** — skipulag yngri flokka, foreldrasamstarf, sýningar og fræðsla.
- **Kennarateymi / þjálfarar** — fagleg framkvæmd danskennslu og uppbygging dansnáms.
- **Foreldraráð / stuðningsráð** — aðstoð við viðburði, sýningar, búningamál og fjáröflun.
- **Stoðkerfi HK** — bókhald, innheimta, skráningar og samskipti við bæjaryfirvöld.

### 4.3 Verkaskipting og ábyrgð

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

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

## 5. Stefna og gildi

Dansíþróttadeild HK starfar samkvæmt Stefnuyfirlýsingu 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.

Stefnuyfirlýsingu ÍSÍ má nálgast hér:

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

## 6. Þjálfun og sýningar

Deildin fylgir þjálfunarstefnu HK og vinnur eftir faglegum leiðarljósum danskennslu fyrir mismunandi aldur og reynslustig.

Aldursflokkar og áherslur

- **3-6 ára:** leikur, hreyfifærni, grunnþjálfun og gleði.
- **7-10 ára:** dansgrunnur, taktísk færni, líkamsvitund.

- **11-14 ára:** tæknileg færni, samhæfing, tjáning, sköpun.
- **15-18 ára:** sérhæfing, styrkur, framkoma, sýningar og keppni.
- **Fullorðnir:** tækniþjálfun, styrking, heilsudans og samhæfing.

#### Kennarateymi

- Yfirkennari ber faglega ábyrgð og samhæfingu.
- Danskennarar bera ábyrgð á daglegri kennslu, samskiptum og stuðningi við iðkendur.
- Allir kennarar skulu uppfylla menntunarkröfur HK og sækja reglulega fræðslu.

#### Aðstoðarkennarar

Dansípróttadeild HK leggur áherslu á öruggt, faglegt og einstaklingsmiðað kennsluumhverfi þar sem hver iðkandi fær leiðsögn og athygli sem hæfir aldri og þroska.

Til að tryggja þetta eru **aðstoðarkennarar** nýttir eftir þörfum, með hliðsjón af:

- fjölda iðkenda í hverjum hópi,
- aldri og getu dansara,
- verkefnum hverrar námsleiðar,
- öryggissjónarmiðum og aðstæðum á æfingasvæðum.

Ef hópur verður það stór að einn kennari getur ekki tryggt fagmennsku, öryggi og einstaklingsmiðaða kennslu er settur inn aðstoðarkennari samkvæmt mati yfirkennara og í samráði við stjórn deildarinnar.

Aðstoðarkennarar vinna í nánú samstarfi við aðalkennara og styðja við:

- framkvæmd æfinga og skipulag kennslustunda,
- samskipti við iðkendur,
- leiðbeiningar um grunnatriði og tækni,
- að skapa jákvætt, öruggt og skapandi námsumhverfi.

Markmið Aðstoðarkennara í Dansíþróttadeildar HK eru mikilvægur þáttur í að tryggja gæði kennslu, öryggi og vandaða uppbyggingu dansnáms. Með þessu móti getur deildin tekið á móti fjölbreyttum hópum iðkenda og tryggt að allir fái bestu mögulegu leiðsögn á hverju æfingatímabili.

Samstarf kennara

Reglulegir fagfundir tryggja samræmi í kennslu, sýningum, öryggi og uppbyggingu nemenda.

## 7. Foreldrasamstarf og félagsstarf

Dansíþróttadeild HK leggur áherslu á uppbyggilegt samstarf við foreldra og fjölskyldur iðkenda.

Reglulega hittast foreldrar á fundum og skipuleggja hvernig þjappa megi iðkenda hópnum saman en einnig hafa foreldrarnir verið duglegir að hittast utan hins eiginlega dans umhverfis. Mjög vel hefur tekist til í þessum efnum og hefur verið góð þátttaka á öllum þeim viðburðum sem skipulagðir hafa verið fyrir utan hinar eiginlegu dansæfinga.

### 7.1 Félagsstarf

Dæmi um viðburði:

- Jólaball
- opnir tímar,
- búningadagar og verkefnavinna,
- HK-dagar og sameiginlegir viðburðir,
- sjálfbóðaliðastarf og samfélagsverkefni.

### 7.2 Foreldraráð

Foreldraráð er skipað hóp foreldra sem vinnur með kennurum og stjórnendum dans deildarinnar við að styðja starfsemina og vera mikið til stuðnings fyrir aðra foreldra iðkenda deildarinnar.

Snýr hlutverk og verkefni foreldraráðs mikið að því að tryggja góð samskipti á milli foreldra, kennara og stjórnenda. Koma á framfæri ábendingum frá foreldrum og skipuleggja viðburði utan fastra æfingartíma. Skipuleggja fjáraflanir og hafa frumkvæði að koma þeim á, ásamt því að aðstoða við keppnisferðir og undirbúning þeirra.

## 8. Fjármál og rekstur

Handknattleiksdeild 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>

*Tenglar í jafnréttisstefnu HK og ÍSÍ eru í Handbók aðalstjórnar.*

## 10. Persónuvernd

Dansdeild 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>

### 10.1 Siðareglur

Deildin starfar samkvæmt siðareglum HK og ber að tryggja að þær séu virtar í öllum þáttum starfseminnar í þjálfun, félagsstarfi, samskiptum og keppni.

Sætti hver starfsmaður, þjálfari, sjálfboðaliði og iðkandi sig þeim reglum sem settar eru í Siðareglum HK, m.a. varðandi velferð, virðingu, heiðarleika, forvarnir, öryggi og jafnrétti.

Siðareglur HK má nálgast hér:

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

## 11. Umhverfi og samfélagsábyrgð

Dansdeild HK beitir sér fyrir umhverfis-vænum aðgerðum og samfélagslegri ábyrgð:

- Endurvinnsla og flokkun sorps á æfingasvæðum.
- Minnkun plast-notkunar og hvatning til vistvænna samgangna.
- Virðing fyrir íþróttaaðstöðu og almennri umgengni innan félagsins og við hana.
- Virk þátttaka í samfélagsverkefnum í Kópavogi og samstarf við skóla og sveitarfélag.

[Umhverfisstefna HK](#)

## Lokaorð

Handbókin er lifandi skjal og er endurskoðuð árlega af stjórn Dansdeildar HK í samráði við aðalstjórn HK og skrifstofu félagsins.