



Handbók Knattspyrnudeildar HK

Útgefin af Knattspyrnudeild Handknattleiksfélags Kópavogs
© HK, Kópavogur

1. Inngangur.....	3
2. Saga og hlutverk	3
3. Stjórn knattspyrnudeildar	3
3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16–25 ára).....	4
4. Skipurit	5
4.1 Ábyrgð og verkaskipting.....	5
5. Stefna og gildi.....	6
6. Þjálfun og keppni	6
6.1 Yfirþjálfari og þjálfarar	7
6.2 Aðstoðarþjálfarar.....	7
6.3 Samstarf og fagleg samræming þjálfara	7
7. Foreldrasamstarf og félagsstarf	8
7.1 Félagsstarf og samfélagsleg þátttaka	8
7.3 Foreldraráð	9
8. Fjármál og rekstur.....	10
9. Fræðsla og forvarnir	11
9.1 Jafnréttismál	11
9. Siðareglur	12
9.1. Persónuvernd og meðferð upplýsinga.....	12
10. Siðareglur, samskipti og jafnrétti	12
11. Umhverfi og samfélagsábyrgð	13
Lokaorð	13

1. Inngangur

Handbók Knattspyrnudeildar HK er leiðarvísir fyrir alla sem koma að starfi deildarinnar iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnarmenn, sjálfboðaliða og starfsfólk félagsins. Hún lýsir skipulagi, stefnu og starfsháttum deildarinnar og byggir á gildi HK: **gleði, virðingu og metnaði**.

Handbókin er unnin í samræmi við **Handbók aðalstjórnar** og vísar til hennar í öllum almennum málum sem gilda fyrir allt félagið, svo sem siðareglur, persónuvernd, fjármál, jafnréttismál og forvarnir.

Markmið handbókarinnar er að:

- Tryggja samræmt og faglegt starf innan knattspyrnudeildar HK.
- Skýra ábyrgð og hlutverk allra sem koma að starfinu.
- Stuðla að jákvæðu, öruggu og uppbyggilegu íþróttumhverfi fyrir alla iðkendur.

2. Saga og hlutverk

Knattspyrnudeild HK var stofnuð árið 1992 og er ein af stærstu deildum HK. Deildin sinnir bæði barna- og unglingastarfi, meistaraflokkum kvenna- og karla, og hefur vaxið jafnt og þétt undanfarna áratugi. Deildin starfar sjálfstætt innan ramma aðalstjórnar HK og fer með daglegan rekstur knattspyrnustarfs félagsins í samræmi við lög HK, stefnu og gildi þess.

Hlutverk knattspyrnudeildar er að:

- Skapa faglegt og skemmtilegt íþróttastarf fyrir börn, ungmenni og fullorðna.
- Stuðla að eflingu knattspyrnu í Kópavogi.
- Efla félagsanda og samkennd innan HK.
- Stuðla að ábyrgum rekstri, góðu samstarfi og samfélagslegri þátttöku.

3. Stjórn knattspyrnudeildar

Stjórn deildarinnar fer með yfirstjórn og stefnumótun innan knattspyrnu HK. Hún ber ábyrgð á fjármálum, mannauði, stefnumörkun, samskiptum við aðalstjórn og framkvæmd verkefna. Allar

ákvarðanir, fundargerðir og ársskýrslur deildarinnar skulu varðveittar á miðlægu skráningarkerfi HK, í samræmi við verklagsreglur félagsins um stjórnsýslu og gagnavörslu. Gögn sem varða stefnumótun, fjárhag og þjálfun skulu einnig vistuð í sameiginlegu gagnasafni HK.

Stjórn HK Knattspyrnudeildar (samkvæmt hk.is, október 2025)

- **Sigurjón Hallgrímsson** – formaður
- **Kristín Jónsdóttir** – varaformaður og formaður meistaraflokksráðs kvenna
- **Kristján Jakobsson** – gjaldkeri
- **Hjörtur Þór Steindórsson** – meðstjórnandi
- **Baldur Már Bragason** – meðstjórnandi
- **Brynjar Þór Kristófersson** – meðstjórnandi (formaður barna- og unglingaráðs)
- **Guðni Kristinsson** – meðstjórnandi
- **Jóhannes Ásbjörnsson** – meðstjórnandi
- **Kári Jónasson** – meðstjórnandi (formaður meistaraflokksráðs karla)
- **Þorvarður Kristjánsson** – meðstjórnandi

Deildarstjórn hittist reglulega yfir starfsárið og tekur ákvarðanir í samræmi við samþykktir félagsins. Formaður deildarinnar situr jafnframt í **aðalstjórn HK**.

3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16–25 ára)

Borðtennisdeild HK fylgir kröfum ÍSÍ um að ungmenni taki þátt í ákvarðanatöku.

Deildin hefur því **fulltrúa eða áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16–25 ára** í stjórn eða ráðum.

- Fulltrúi er tilnefndur af barna- og unglingaráði eða stjórn deildarinnar.
- Skipunin skal **formlega samþykkt á stjórnarfund** og skráð í fundargerð.
- Framkvæmt samkvæmt verklagi og ákvæðum Handbókar aðalstjórnar HK.

Þessi þátttaka tryggir ferska sýn, nýsköpun og lýðræðislegt félagsstarf.

4. Skipurit



Knattspyrnuðild HK starfar samkvæmt skipuriti sem endurspeglar ábyrgð og verkaskiptingu innan deildarinnar.

4.1 Ábyrgð og verkaskipting

Stjórn deildarinnar ber ábyrgð á stefnumótun og rekstri. Formaður stjórnar hefur yfirstjórn með starfsemi, yfirþjálfari ber ábyrgð á faglegu starfi, og gjaldkeri hefur eftirlit með fjármálum. Hlutverk hvers aðila skal skráð í fundargerð fyrsta stjórnarfundar eftir að ný stjórn tekur við.

Skipurit HK og deilda má finna hér: <https://www.hk.is/static/files/handbolti/Skipurit/skipurit-deilda.pdf>

Helstu einingar:

- Stjórn deildarinnar
- Barna- og unglingaráð

- Meistaraflokksráð karla
- Meistaraflokksráð kvenna
- Flokksráð
- Yfirþjálfari og þjálfarar
- Skrifstofa HK (stoðþjónusta)

5. Stefna og gildi

Markmið og starf Knattspyrnudeildar HK eru í samræmi við heildarstefnu og gildi HK. Deildin vinnur samkvæmt þeim meginreglum sem fram koma í Handbók aðalstjórnar HK um skipulag, fjármál, siðareglur og forvarnarstefnu félagsins. Stefna knattspyrnudeildarinnar leggur sérstaka áherslu á þróun íþróttarinnar innan HK með áherslu á fagmennsku, gleði og virðingu í öllu starfi.

Knattspyrnudeild HK fylgir stefnu HK-hjartans:

Gleði – Virðing – Metnaður

Deildin leggur áherslu á:

- Faglegt íþróttastarf þar sem öryggi, vellíðan og framfarir iðkenda eru í forgrunni.
- Jafnræði, samvinnu og félagsanda.
- Ábyrg samskipti og jákvætt viðhorf gagnvart íþróttinni, félaginu og mótherjum.
- Samræmt starf í takt við stefnu ÍSÍ og KSÍ um íþróttir barna og unglinga.

6. Þjálfun og keppni

Knattspyrnudeild HK starfar samkvæmt **þjálfunarstefnu HK** (sjá kafla 9 í Íþróttanámskrá HK) og leiðbeiningum **KSÍ** um uppbyggingu knattspyrnuþjálfunar.

Aldursflokkar og markmið:

- **6-10 ára** – leikgleði, hreyfifærni, félagsleg tengsl.
- **11-14 ára** – tækni, leikskilningur og samvinna.
- **15-17 ára** – sérhæfð þjálfun, ábyrgð, aga og afreksþróun.

- **18 ára og eldri** – afreksíþróttir og meistaraflokkar, markviss þjálfun og árangur.

6.1 Yfirþjálfari og þjálfarar

Yfirþjálfari deildarinnar ber faglega ábyrgð á allri þjálfun, fræðslu og þróun innan deildarinnar. Hlutverk yfirþjálfara er að samræma þjálfun milli flokka, leiðbeina þjálfurum, tryggja gæði í starfi og halda reglulega fundi um faglegar áherslur. Þjálfarar bera ábyrgð á daglegum æfingum, samskiptum við iðkendur og foreldra, stuðningi og uppbyggingu einstakra flokka. Allir þjálfarar skulu uppfylla þær menntunar- og hæfniskröfur sem KSÍ og HK setja fram og taka virkan þátt í endurmenntun, námskeiðum og faglegri þróun.

6.2 Aðstoðarþjálfarar

Ef stærð hópa eða umfang verkefna krefst þess skal skipa **aðstoðarþjálfara** til að tryggja öryggi, gæði og einstaklingsmiðaða þjálfun. Fjöldi iðkenda í hverjum flokki ræður því hvort einn þjálfari nægir eða hvort þörf sé á aðstoð. Yfirþjálfari metur það í samráði við stjórn deildarinnar hverju sinni. Aðstoðarþjálfarar vinna í nánun samstarfi við aðalþjálfara og stuðla að því að hver iðkandi fái leiðsögn og athygli í samræmi við þroska og getu. Þar sem við á er einnig hvatt til þess að eldri iðkendur taki þátt sem aðstoðarþjálfarar og öðlist þannig reynslu, ábyrgð og tengsl við félagið.

6.3 Samstarf og fagleg samræming þjálfara

Til að tryggja samfellu, fagmennsku og gæði í þjálfun eru haldnir **reglulegir samstarfsfundir þjálfara** undir stjórn yfirþjálfara. Á þessum fundum eru rædd markmið og áherslur deildarinnar, samræming æfinga, leikstíll, fræðslumál og þróunarverkefni. Fundirnir eru jafnframt vettvangur til að bera saman bækur sínar, deila reynslu og læra hver af öðrum. Knattspyrnudeild HK lítur á samvinnu þjálfara sem lykilþátt í fagmennsku og gæðum íþróttastarfsins. Saman ná þjálfarar meiri árangri, skapa heildarsýn og stuðla að því að allir iðkendur fái jöfn og fagleg tækifæri til að vaxa og dafna.

7. Foreldrasamstarf og félagsstarf

Foreldraráð vinnur með barna og unglingaráði og þjálfurum að skipulagningu foreldrasamstarfs, stuðningi við iðkendur og skipulagningu félagslegra viðburða, ferða og fjáröflunar.

7.1 Félagsstarf og samfélagsleg þátttaka

Knattspyrnudeild HK lítur á félagsstarf sem órjúfanlegan hluta af heildarstarfsemi deildarinnar. Félagsstarfið skapar sterkari tengsl milli leikmanna, foreldra, þjálfara og stuðningsfólks og hefur jákvæð áhrif á liðsanda, velliðan og tengslanet allra sem koma að starfi deildarinnar. Félagsstarf er ekki aukaatriði heldur hluti af menningu HK, það styrkir einingu innan flokksins, eykur þátttöku og stuðlar að gleði og jákvæðum samskiptum innan og utan vallar.

Árleg áætlun um félagsstarf:

Knattspyrnudeild HK setur árlega fram formlega áætlun um félagsstarf, þar sem skilgreindir eru helstu viðburðir, verkefni og samfélagstengd framtök innan hvers aldursflokks og fyrir deildina í heild. Áætlunin er:

- hluti af árlegri starfsáætlun deildarinnar,
- yfirfarin og uppfærð í upphafi hvers tímabils,
- unnin í samráði við þjálfara, foreldra og stjórn deildarinnar.

Með þessu er tryggt að félagsstarf sé ávallt skýrt, skipulagt og samþykkt – en ekki háð tilviljun eða einstaklingsframtaki.

Viðburðir og verkefni sem styrkja félagsanda

Helstu viðburðir sem knattspyrnudeildin leggur áherslu á geta m.a. verið:

- Lokahóf og tímabilslokaviðburðir í hverjum flokki.
- Foreldrakvöld, fræðslufundir og samverustundir.
- Hópefli, blandaðir æfingadagar, liðsdagskrá og verkefni sem efla liðsheild.
- HK-dagar, félagslegir viðburðir fyrir alla iðkendur og fjölskyldur.
- Fjáröflunarviðburðir, sjálfbóðaliðaverkefni og samfélagsátak í Kópavogi.

- Vinaleikir innan deildarinnar eða vinadeildir innan HK.
- Þátttaka í verkefnum á vegum HK, t.d. fræðslu, forvörnum, umhverfisverkefnum o.fl.

Allir þessir viðburðir miða að því að efla samheldni, hvetjandi umhverfi og jákvæða ímynd HK.

Félagsstarf innan flokka

Knattspyrnudeild HK hvetur þjálfara og foreldra til að gera félagsstarf að eðlilegum hluta af skipulagi hvers flokks.

Það felur meðal annars í sér:

- fjölbreytta og reglulega félagslega viðburði,
- betri tengingu milli foreldra og þjálfara,
- stuðning við nýja iðkendur,
- jákvætt og styrkjandi samfélag í kringum hvern aldursflokk.

Áætlun um félagsstarf skal ávallt vera samþykkt af stjórn deildarinnar og vera hluti af formlegum verkferlum HK.

7.3 Foreldraráð

Verksvið og hlutverk foreldraráða eru skilgreind af stjórn Knattspyrnudeildar HK og taka mið af þörfum og umfangi hvers aldursflokks.

Helstu verkefni foreldraráða eru meðal annars að:

- stuðla að jákvæðum og virkum samskiptum milli foreldra, þjálfara og stjórnar,
- styðja við skipulag æfingaferða, keppnisferða, viðburða og félagslegra samkoma,
- taka þátt í undirbúningi og framkvæmd móta, t.d. HK-móta og annarra viðburða á vegum félagsins,
- aðstoða við fjáröflun eða styrktarverkefni eftir samkomulagi við stjórn deildarinnar,
- efla upplýsingaflæði og tengsl milli foreldra og þjálfara,

- stuðla að jákvæðri umræðu og góðum samskiptum í kringum starf barna og ungmenna í deildinni.

Foreldraráð starfar á grundvelli stefnu, gilda og reglna HK og vinnur í nánun samstarfi við stjórn deildarinnar og þjálfarateymi.

Ráðið hefur ekki stjórnunarvald yfir faglegu þjálfunarstarfi eða rekstri deildarinnar, en þjónar sem mikilvægur vettvangur samráðs og stuðningsaðili sem styrkir starf deildarinnar í heild.

Stjórn deildarinnar ber ábyrgð á að skilgreina starfssvið foreldraráða, styðja þau í starfi sínu og tryggja að verkaskipting og hlutverk séu skýr og samþykkt.

Slíkt samstarf stuðlar að faglegu, virku og jákvæðu umhverfi þar sem allir aðilar vinna sameiginlega að því markmiði að gera knattspyrnustarf HK sem besta reynslu fyrir iðkendur og fjölskyldur þeirra.

8. Fjármál og rekstur

Knattspyrnudeild 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. Siðareglur

Handknattleiksdeild 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, ákvarðanatataka, 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>

9.1. Persónuvernd og meðferð upplýsinga

Knattspyrnudeild 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. Siðareglur, samskipti og jafnrétti

Allir innan knattspyrnudeildar HK skulu fylgja **siðareglum HK**:

[Lesið siðareglur HK](#)

Einnig gilda eftirfarandi:

- Samskipta- og viðbragðsáætlun HK: <https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur-hk-2024-1-.pdf>
- Jafnréttisstefna HK / HK hefur samþykkt jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun sem gildir fyrir allt félagið: <https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/jafnretti-hk.pdf>
- Verklagsreglur við ofbeldi, mismunun og áreitni

Markmið þessara reglna er að tryggja virðingu, öryggi og velferð allra sem starfa innan félagsins, óháð kyni, aldri, uppruna eða stöðu.

11. Umhverfi og samfélagsábyrgð

Knattspyrnudeild HK fylgir **umhverfisstefnu HK** ([Umhverfisstefna HK](#)) og hvetur iðkendur, foreldra og starfsfólk til að:

- Endurvinna og flokka sorp.
- Draga úr plastnotkun.
- Nota vistvænar samgöngur.
- Ganga vel um æfingasvæði og aðstöðu félagsins.

Viðauki – Tengiliðir og ábyrgðarsvið

- **Formaður:** Sigurjón Hallgrímsson - sigurjonhal@hk.is
- **Varaformaður:** Kristín Jónsdóttir
- **Gjaldkeri:** Kristján Jakobsson
- **Yfirþjálfari:** Eysteinn Húni Hauksson
- **Skrifstofa HK:** hk@hk.is | www.hk.is/fotbolti

Lokaorð

Handbók þessi er lifandi skjal sem endurspeglar starf og stefnu Knattspyrnudeildar HK. Hún skal endurskoðuð árlega af stjórn deildarinnar í samráði við aðalstjórn HK og skrifstofu félagsins.

Með sameiginlegum vilja, fagmennsku og gleði byggjum við áfram upp sterka knattspyrnudeild HK - með **HK-hjartað** að leiðarljósi

