



ÞJÁLFARAR



Handknattleikur



Blak



Knattspyrna



Borðtennis



Taekwondo



Dans



Bandý

Þjálfarar

Hjá HK starfa rúmlega 60 aðalþjálfarar í öllum deildum félagsins og um 70 aðstoðarþjálfarar á öllum aldri. Með allan þennan fjölda af ólíkum þjálfurum er gífurlega mikilvægt að þeir starfi eftir siðareglum og stefnu félagsins en ekki eftir eigin hentugleika. Félagið leggur mikla áherslu á að HK sé fyrir alla og að það eru ekki þjálfararnir sem ákveða hverjir æfa og hverjir ekki.

Almennar vinnureglur þjálfara

1. Þjálfarar HK hvetja sína iðkendur til þátttöku í öðrum íþróttum, sérstaklega ef um aðra grein innan HK er að ræða.
 - a. Iðkendum HK skal ekki undir neinum kringumstæðum vera „refsað“ fyrir að missa af æfingu ef viðkomandi var á annari æfingu á sama tíma eða samdægurs.
 - b. Það er ekki þjálfara að ákveða hvort eða hvenær iðkendum „velja“ sér grein.
2. Þjálfarar HK vinna eftir fremsta megni með þjálfurum annara deilda innan HK svo að iðkendum fái að njóta sín sem best á báðum vettvöngum.
3. Þjálfarar HK skulu ávallt muna að hér fer fram heilbrigð og fagleg íþróttastarfsemi. Það verða ekki allir afreksmenn en það geta allir orðið félagsmenn – HK-ingar!
 - a. Hafðu það ávallt hugfast að þú gætir verið að þjálfna næsta formann félagsins eða verðandi styrktaraðila deildarinnar. Allir eru mikilvægir og skipta HK máli.
4. Þjálfarar HK skulu ávallt hafa það hugfast og vinna eftir þeirri reglu að „enginn hættir vegna mín“.
 - a. Haltu aga en vertu sanngjarn og sýndu auðmýkt í starfi þínu.
 - b. Legðu enn meira á þig til að halda krökkunum í íþróttum.
 - c. Barn/iðkandi sem hættir vegna þín er slæmt fyrir félagið og þig sem þjálfara.
5. Þjálfarar HK eru fyrirmyndir
 - a. Mættu viðeigandi klæddur á æfingar.
 - b. Hvettu krakkana til þess að mæta HK-merkt á æfingar – í rauðu eða hvítu.
 - c. Talaðu fyrir góðri umgengni í þeim mannvirkjum sem þið notið, á æfingum og í keppni. Umgengni lýsir innri manni.
 - d. Notaðu gildi HK óspart til að efla félagsvitund iðkenda. Gleði-Virðing-Metnaður.

Siðareglur þjálfara:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendum á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum.
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu.
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda og með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
4. Haltu á lofti heiðarleika (Fair play) innan íþróttarinnar.
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu fyrir þeim ákvörðum sem dómara taka.



6. Fáðu iðkendur til að vera með í þeim ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
7. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
8. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
9. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
10. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
11. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
12. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
14. Beittu (iðkanda) aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti.
15. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né á æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra.
16. Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti í gegnum síma og Internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar sem ávallt eiga að fara í gegnum umsjónarmann.
17. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
18. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
19. Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks.
20. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
21. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.
22. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
23. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda.
24. Forðastu náið samband við iðkanda, fyrir utan æfingar- og keppnistíma.

