



# KEPPNIS- OG ÆFINGAFERÐIR INNANLANDS

BARNA- OG  
UNGLINGARÁÐ  
KNATTSPYRNUDEILDAR



# Efnisyfirlit

Til flokksráða og foreldra .....	2
Hlutverk flokksráða .....	2
Kostnaður vegna móta- og æfingaferða innanlands á vegum HK. ....	3
Foreldrafundur með þjálfurum í upphafi hvers tímabils .....	4
Undirbúningur .....	5
Skipun nefnda .....	5
Mótanefnd HK.....	5
Fjáröflunarnefnd .....	5
Fatanefnd .....	5
Nestisnefnd .....	6
Eftir áramót.....	6
Hlutverk fararstjóra.....	7
Hlutverk liðsstjóra .....	7
Gisting .....	7
Hlutverk gististjóra.....	8
Vaktaplan .....	8
Dæmi um upplýsingablað .....	9

## Til flokksráða og foreldra

Í yngri flokka starfinu er þáttur foreldra ómetanlegur. Þegar börnin eru að taka sín fyrstu skref í íþróttum þurfa þau stuðning frá foreldrum sínum. Fylgja þarf börnunum á æfingar og sýna áhuga á því sem þau eru að gera. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í fjáröflunum fyrir viðkomandi flokka ásamt ýmsum störfum sem til falla við félagsstarfið. Gott samstarf þarf að vera milli foreldra og þjálfara og þarf boðmiðlun milli aðila að vera skilvirk, á jákvæðum og mannlegum nótum.

## Hlutverk flokksráða

1. Eru tengiliðir við þjálfara og sjá um að senda upplýsingar á foreldra þegar við á.
  - a. Sportabler (greiðslu vegna móta og leikjaplön).
  - b. Facebook - síða stofnuð vegna fyrirhugaðrar ferðar (aðrar upplýsingar en en það sem tengist leikjafyrirkomulagi og greiðslum).
2. Tryggja að fararstjóri/ar fari með þegar farið er í keppnisferðir.
3. Skipuleggja fjáraflanir til að standa straum af ferðakostnaði þegar það þarf.
4. Eru verkstjórar – þurfa ekki að vinna alla vinnuna heldur sjá um að virkja sem flesta foreldra.
5. Einn úr flokksráði er tengiliður viðkomandi flokks við starfsmann á skrifstofu HK ef framkvæma þarf greiðslur vegna gistimóta/æfinga- eða keppnisferða.
6. Gott ef að einhverjir sem eru duglegir að mæta á leiki geti tekið myndir og komið þeim áleiðis til B&U til að setja inn á heimasíðu félagsins.

Að vera í flokksráði er skemmtilegt og gefandi, ef flokksráð er jákvætt smitar það út frá sér til hinna foreldranna.

## **Kostnaður vegna móta- og æfingaferða innanlands á vegum HK**

Kostnaður til þjálfara vegna móta og æfingaferða er greiddur af iðkendum viðkomandi flokks og skiptist hlutfallslega eftir fjölda iðkenda (Heildarkostnaður vegna móta og æfingaferða skiptist í mótsgjald + sameiginlegan kostnað).

### **Gisting**

Þjálfurum HK er útveguð gisting í þeim mótum og verkefnum þegar svo ber undir. Þörf á gistingu skal metin á haustin þegar viðburðadagatal liggur fyrir. Yfirþjálfari hvers flokks skal kanna með gistimöguleika eins fljótt og kostur er svo hægt sé að fá gistingu á sanngjörnu verði. Yfirþjálfari knattspyrnudeildar yngri flokka skal samþykkja áður en gisting er staðfest.

Þó þjálfurum standi til boða að gista í skólastofum eða öðru sambærilegu á mótum þá vill BU ekki bjóða þjálfurum sínum upp á slíka aðstöðu.

### **Ferðakostnaður**

Miðast skal við að þjálfarar geti ferðast á eigin vegum í mót og verkefni flokksins ef þeir kjósa. Þjálfarar skulu samt sem áður leitast eftir því að ferðast sambíla eins og kostur er. Þjálfari sem leggur til bíl fær greiddan eldsneytiskostnað pr. km. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á undir [“Kostnaður þjálfara vegna móta og leikja”](#).

### **Matarpeningar**

Matarpeningar til þjálfara eru greiddir á meðan á móti stendur, sjá [“Kostnaður þjálfara vegna móta og leikja”](#). Armbönd eru ekki keypt hjá mótshaldara. Þetta fyrirkomulag hentar betur þar sem vaktir þjálfara eru oft langar og stangast á við skipulagðan matartíma á mótum.

## Í upphafi tímabils að hausti

### Foreldrafundur með þjálfurum í upphafi hvers tímabils

- Starfsár kynnt
- Óskað eftir foreldrum í flokksráð – skylda að manna flokksráð á fyrsta fundi
- Æskilegt er að hlutfall yngra og eldra árs foreldra sé jafnt (2 yngra ár, 2 eldra ár)
  - Sjá nánar hlutverk flokksráða í foreldrahandbók KD.
- Fyrirhuguð mót kynnt fyrir foreldrum

### Fyrirhuguð mót tímabilið 2023 – 2024

#### Stelpur

Krónumót HK	6		Nóvember	Kórinn
Krónumóti HK	7/8	11	Nóvember	Kórinn
Goðamót Þórs	6	17 - 19	Nóvember	Akureyri
TM – Stjarnan	8	27	Apríl	Garðabær
TM – Stjarnan	6/7	28	Apríl	Garðabær
TM – mótið	5	13 -15	Júní	Vestmannaeyjar
Lindexmótið	6	13	Júní	Selfoss
Norðurálmótið	8 - eldra ár	20	Júní	Akranes
ÖB-mót Tindastóls	6	22 - 23	Júní	Sauðárkrókur
Símamótið	5 – 7 8 - eldra ár	11 -14	Júlí	Kópavogsvöllur

#### Strákar

Krónumóti HK	8	12	Nóvember	Kórinn
Krónumót HK	7	5	Nóvember	Kórinn
Krónumót HK	6	4	Nóvember	Kórinn
Goðamót Þórs	6	23 - 25	Febrúar	Akureyri
TM - Stjarnan	6	21	Apríl	Garðabær
TM - Stjarnan	7	20	Apríl	Garðabær
TM – Stjarnan	8	27	Apríl	Garðabær
Jakó mótið	7 - yngra ár	3 – 4	Júní	Selfoss
Set mótið	6 - yngra ár	10 - 11	Júní	Selfoss
Norðurálmótið	7	21 - 23	Júní	Akranes
Norðurálmótið	8 - eldra ár	20	Júní	Akranes
Orkumótið	6 - eldra ár	27 -29	Júní	Vestmannaeyjar
N1 mótið	5	3 - 6	Júlí	Akureyri

## Undirbúningur

### Skipun nefnda

- Flokksráð hugar að skipulagningu. Ágætt að skipta með sér verkum og skipa í nefndir til að dreifa álagi.
- Gjaldkeri tilnefndur og honum komið í samband við skrifstofu HK

### Ferðanefnd HK fyrir gístimót

- **Tengiliður** tilnefndur við skrifstofu HK
- **Kostnaðaráætlun** útbúin og upplýsingar sendar á forráðamenn eða stuttur fundur haldinn. Template til staðar sem sent er á flokksráð.
- Það þarf öllum að vera ljóst hvað er innifalið í endanlegu verði. Kynna þarf fyrir foreldrum hvað er innifalið og gera öllum ljóst að kostnaður vegna þjálfara, fararstjóra deilist niður á hvert barn auk heildarverðs frá mótshöldurum.
- Greiðsla staðfestingargjalds - mismunandi eftir mótshöldurum
- Tengiliður/gjaldkeri kallar eftir aðkomu skrifstofu HK vegna innheimtu. staðfestingargjalds og/eða vegna forskráningar þátttakenda í gegnum sportabler.
- Rest af greiðslu dreift á 3 – 4 skipti.
- **Google doc skjal útbúið** sem sent er á forráðamenn þar sem kallað er eftir upplýsingum (ekki tæmandi listi)
  - *Nafn iðkanda*
  - *Forráðamaður/Netfang/Símanúmer*
  - *Fæðuofnæmi*
  - *Áhugi á fararstjórn (já/nei) (Sjá hlutverk fararstjóra að neðan)*
  - *Gef kost á mér sem gististjóri*
  - *Munu foreldrar vera staddir á mótinu*

### Fjáröflunarnefnd

- Hugur að fjáröflunum vegna móta, t.d.:
  - Auglýsingasöfnun á fatnað
  - Dósasöfnun
  - Áheitabolti

### Fatanefnd

- Hugur að sameiginlegum fatnaði t.d. peysu/jakka. Kostnaður settur inn í kostnaðaráætlun.
- **Er í samskiptum við íþróttaverslun sem er styrktaraðili HK hverju sinni og fær tilboð í fantað.**

## Nestisnefnd

Á gistingu er oft þörf á smá kvöldsnarli hjá iðkendum þar sem matmálstímar eru mismunandi. Þá er gott að vera með matvæli á gistingu sem iðkendur geta fengið, til dæmis grillaðar samlokur og ávexti.

Til að draga úr matarsóun þá viljum við koma því á framfæri að halda í lágmarki nesti sem flutt er á milli landshluta.

Hlutverk nestisnefndar er að taka meðvitaðar ákvarðanir um hvað verið er að óska eftir gefins og stilla því í hóf.

Dæmi um það sem er sniðugt er að óska eftir:

- Samlokubrauð
- Safa
- Álegg og ost (ef kæliaðstaða er fyrir hendi á mótstaða)
- Ávextir

## Nesti yfir daginn

Ágætt að foreldrar sjái um að skiptast á að nesti iðkendur hjá sínu liði á meðan á mótstendur. Að sjálfsögðu á nestið að vera í hollari kantinum sem og er mikilvægt að samræmi sé á milli liða á hverju mót hvað er verið að borða. Nestisnefnd gefur út tillögur um það sem væri sniðugt að vera með. Viljum jú forðast leiðindi sem geta skapast ef mikið ósamræmi er á milli liða.

Dæmi:

- Ávextir
- Safa
- Brauðmeti

## Samlokugrill

Muna að passa að taka með samlokugrill (kallað eftir því frá foreldrum í flokknum)

## Eftir áramót

- **Eftirstöðvar greiðslu**
  - Fer eftir hvernig greiðslufæði mótshaldara er
- **Fatnaður**
  - Huga að því að gera hóppöntun fyrir flokkinn
  - Safna auglýsingum til að lækka kostnað
- **Þegar nær dregur ferð**
  - Útbúa upplýsingablað til foreldra vegna ferðar (sjá dæmi neðar í skjali).
  - Halda stuttan fund með foreldrum þegar heildarmynd er komin á ferðina
  - Halda fund með liðsstjórum og þjálfurum svo allir séu á sömu blaðsíðu

## Hlutverk fararstjóra

- Er tengiliður þjálfara, liðsstjóra og foreldra á mótum
- Mætir á fararstjórafundum sem eru á flestum mótum
- Sendir upplýsingar á alla liðsstjóra, t.d. upplýsingar um breytingar á völlum, leikjum og svo framvegis sem þarf að koma á framfæri.
- Tekur og hefur yfirlit yfir sérþarfir einstakra leikmanna s.s. lyf, mataræði, svefn og annað – mikilvægt að spyrja foreldra að slíku fyrir brottför.

## Hlutverk liðsstjóra

Á helgarmótum þarf liðsstjóri að fylgja hverju liði. Til að dreifa álagi er gott að foreldrar innan hvers liðs skipti með sér vöktum og útbúi vaktaplan þar sem foreldrar skrá sig á vaktir sem er 3-4 klukkutímar í senn. Þeir sem gefa kost á sér að vera gististjórar þurfa ekki að skrá sig á vaktir yfir daginn.

- Er fyrirmynd og félagi iðkenda ásamt því að vera „mamma“ og „pabbi“.
- Heldur utan um og ber ábyrgð á liði sínu á sinni skilgreindu vakt.
  - Sér til þess að leikmenn mæti á leikstað á réttum tíma.
  - Sér um upphitun og að lið sé tilbúið þegar þjálfarar mæta í leiki.
  - Fylgir liði í hádegis- og kvöldmat. Gististjóri sér um að koma leikmönnum í morgunmat. Liðsstjóri á morgunvakt tekur á móti liði eftir morgunmat.
  - Fylgir liðinu á skemmtanir á vegum mótshaldara eins og til dæmis bíóferðir og kvöldvökur.
  - Sér um millimáltíðir milli leikja sem matarnefnd leggur til (drykki, ávaxtabakka eða annað).

## Gisting

Á gistingarmótum skiptir miklu máli að hafa gististjóra sem taka á mótinu iðkendum eftir kvöldmat/kvöldvökur og skilar til liðsstjóra eftir morgunmat. Þeir sem gefa kost á sér í þetta hlutverk þurfa ekki að taka að sér liðsstjórn á meðan á móti stendur.

- Gististjórar eru ákveðnir fyrirfram, það er áður en haldið er á mótið.
- Á flestum mótum er gert ráð fyrir að einn gististjóri fylgi hverju liði en fer þó eftir plássi og reglum mótshaldara.
- Nauðsynlegt að hafa einn gististjóra fyrir hvert lið. Foreldrar innan hvers liðs geta skipt nóttum með sér eða sami gistir allan/hluta af tímanum.
- Lið getur ekki gist ef ekki næst að fá gististjóra innan liðsins nema samkomulag náist við gististjóra annarra liða.



## Hlutverk gististjóra

- Tekur á móti iðkendum þegar þeir koma úr kvöldmat.
- Sér um að koma öllum í ró á tilsettum tíma – gott að hafa góða bók og lesa sögu fyrir svefninn. Mælt til að algjör ró sé komin á í síðasta lagi kl. 22:00.
- Sér um að vekja iðkendur á tilsettum tíma.
- Sér um að koma iðkendum í morgunmat.
- Yfirfer svefnaðstöðu og tryggir að hún sé aðgengileg og snyrtileg.

Hjá HK er að jafnaði gert ráð fyrir að foreldrar sem taka að sér gististjórn séu af sama kyni og iðkendur þegar komið er í 5. fl. og eldra. Mikilvægt er að foreldrar hafi í huga og virði að stofurnar eru athvarf iðkenda, sem þeir nota meðal annars til að fá næði til að klæða sig.

## Vaktaplan

Eins og komið hefur fram hér að ofan þá er gott að foreldrar innan hvers liðs skipti með sér vöktum á meðan á móti stendur til að dreifa álaginu – “Margar hendur vinna létt verk”

Flokksráð sendir út “Google sheet” skjal þegar liðin hafa verið gefin út þar sem foreldrar skrá sig á liðsstjóra- og gistivaktir ásamt upplýsingum um símanúmer.

Template að slíku vaktaplani er hægt að nálgast á heimasíðu HK undir [“Fótbolti – Handbækur og aðrar upplýsingar”](#)

**Þjálfari sér um það sem snýr að knattspyrnunni og við um allt annað.**

**Munum að með samvinnu og framlagi allra foreldra náum við árangri.**

# Dæmi um upplýsingablað



## Goðamót Þórs

### Upplýsingar fyrir 6.fl. kvk HK

Sæl kærur foreldrar,

Dagana 23. – 25. apríl er Goðamótið hjá stelpunum okkar og eru nokkrir innan flokksins að fara í fyrsta skiptið á þetta skemmtilega gístmót. Hér eru nokkur praktísk atriði sem hafa þarf í huga.

#### Verð

Verð fyrir iðkanda er 18.000 kr.

Skráning fer fram í gegnum Sportabler. Innifalið er mótsgjald, gisting í 2 nætur í Glerárskóla, kvöldvaka, 5 máltíðir (2xmorgunverður, 1x hádegisverður, 2X kvöldverður), grill á sunnudeginum, mótsgjöf frá Goða, aðgangur í Glerárlaug á meðan á mótinu stendur, ísferð í Ísgerðina Kaupangi.

#### Skráningarupplýsingar

Til að auðvelda utanumhald og skipulag óskum við eftir því að foreldri/forráðamenn fylli út upplýsingar á eftirfarandi slóð [Grunnupplýsingar vegna Goðamóts](#)

Foreldrar/forráðamenn geta m.a. gefið kost á sér að vera liðsstjórar, svefnstjórar eða í nestisnefnd.

„Margar hendur vinna létt verk“ 😊

#### Hlutverk liðsstjóra:

Gert er ráð fyrir að sami liðsstjóri sé allt mótið. Hann sér um upphitun fyrir leiki, ef það vantar þjálfara í leik liðsins þarf liðsstjóri að vera tilbúinn að stýra leiknum.

#### Hlutverk svefnstjóra

- Taka á móti iðkendum þegar þeir koma úr kvöldmat
- Sjá um að koma öllum í ró á tilsettum tíma – gott að hafa góða bók og lesa sögu fyrir svefninn.

Mælst til að algjör ró sé komin á í síðasta lagi kl. 22:00

- Sjá um að vekja iðkendur á tilsettum tíma
- Vaktstjóri á morgunvakt sér um að koma iðkendum í morgunmat
- Yfirfara svefnaðstöðu og tryggja að hún sé aðgengileg og snyrtileg

#### Nestisnefnd

- Heldur utan um nestismál og tekur saman fyrir hvert lið

#### Matarmál

Hvert lið fær úthlutuðum mótsböndum og matarmiðum fyrir liðstjóri í morgun/hádegis/kvöldmat. Liðsstjóri útdeilir matarmiðum til foreldra/forráðamanna sem standa vakt hverju sinni á matartímum. Mikilvægt að liðsstjóri komi matarmiðum á foreldra sem standa vakt hverju sinni sérstaklega á morgunvöktum svo viðkomandi komist inn með stelpunum og fái morgunmat líka.

Auk þess verður stelpunum boðið upp á sameiginlegt snarl fyrir kvöldvökuna á laugardagskvöldinu.

## Gisting

Við fáum X stofum úthlutað þar sem miðað er við að 2 foreldrar „svefnstjórar“ sjái um hverja stofu. Passa þarf að allar stofur séu mannaðar (dæmi: ekki gengur að hafa alla foreldra á vakt í sömu stofunni og hinar stofurnar með engan svefnstjóra).

Gisting í Glerárskóla. Öll liðin gista í skólstofum í Glerárskóla. Við leggjum mikla áherslu á góða umgengni og að þátttakendur beri virðingu fyrir nemendum og kennurum skólans, láti allan búnað í friði, gangi vel um stofurnar og skilji við þær eins og þið mynduð vilja koma að ykkar eigin skólstofum á mánudagsmorgni ef mót eins og Goðamótið væri í ykkar heimabyggð. **Athugið að skólinn er opnaður kl. 15 á föstudegi** og engum hleypt þar inn fyrr. Matsalurinn í skólanum er opinn og þar geta lið borðað nesti þegar hentar.

## Farangur iðkanda

Dýna, sæng, koddí, lak.

Keppnisföt

Föt til skiptana eftir veðri

Sundföt

Náttföt, tannbursta, tannkrem, bursta og hártægjur/bönd.

Kvöldin geta verið skemmtileg í skólstofum. Gaman að mæta með spil, liti, blöð, bækur og eitthvað sér til dundurs.

## Annað

Stelpurnar þekkjast misvel í liðunum og er því upplagt að peppa mórallinn innan liðsins og æfa fögn eða upphitun fyrir leiki helgarinnar.

Endilega reynum að halda liðunum saman um helgina og hvetja vinkonur okkar áfram líka á milli leikja.

**Skrá sig á vaktir:** Foreldrar skrá sig á vaktir innan liðsins ([skráningarhlekkur verður sendur þegar lið hafa verið gefin út](#)). Æskilegt er að liðin haldi sig saman á meðan á móti stendur. Sá sem er á vakt sér til þess að liðið sé nært (morgun-hádegis-kvöldmat), mæti 20-30 mín fyrir hvern leik á rétta velli. Allt háð því hvaða vakt viðkomandi tekur.

Fylla þarf út í allar vaktir liðsins og pikka í viðkomandi foreldra sem ekki skráir sig á vakt. Ef foreldri skráir sig ekki á vakt yfir daginn þá gefur sá foreldri kost á sér í önnur verkefni sem þarf að fylla upp í innan liðsins. Þetta á auðvitað aðeins við um þá foreldra sem fara norður með sinni stelpu.

Eins viljum við benda öllum á að skoða [www.godamotid.is](http://www.godamotid.is) fyrir allar upplýsingar um mótið. Mikið er um að vera á mótinu og því um að gera að kynna sér dagskrána og bílastæðamálin. Eins má fylgjast með stöðu riðla og leikja á síðunni.

**Upplýsingasíða mótsins er** <https://godamot.weebly.com/>. **Dagskrá** mótsins birtist á þessari slóð bráðlega.

**Úrslitasíðu** má sjá hér <https://godamot.torneopal.com/>

**Facebook:** allskonar upplýsingar fyrir mótið má sjá hér <https://www.facebook.com/godamot/>

Hlökkum til helgarinnar með stelpunum ykkar.

Áfram HK!

Kveðja flokksráð