



Efnisyfirlit

1A SKIPURIT FIMAK	1
1B MARKMIÐ FIMAK	1
1C UNGT FÓLK 16-25 ÁRA Í STJÓRN ÁHEYRN/FULLTRÚI	3
1D SIÐAREGLUR	3
1E PERSÓNUVERNDARSTEFNA	4
2A SAMRÆMI VIÐ STEFNULÝSINGU ÍSÍ	8
2B- KENNSLU OG ÆFINGASKRÁ	9
3A BÓKHALD ER AÐSKILIÐ ELDRI – YNGRI	11
3B-LAUN ÞJÁLFARA SAMRÆMD	11
3C ÞJÁLFARAR ERU MEÐ SKRIFLEGAN RÁÐNINGARSAMNING	11
3D FJÁRHAGSÁÆTLUN NÆSTA ÁRS	12
4A MENNTUN ÞJÁLFARA	12
4B AÐSTOÐARÞJÁLFARAR	12
4C SAMSTARFSFUNDIR ÞJÁLFARA	12
5A ÁÆTLUN UM FÉLAGSSTARF	13
6A FORELDRASTARF	13
7A FRÆÐSLA OG FORVARNIR	14
7.1 STEFNA FÉLAGSINS Í VÍMUVÖRNUM	14
7.1.1 Forvarnargildi íþróttar íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum.	14
7.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna.....	15
7.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda	15
7.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara	15
7.1.5 Samstarf við foreldra	16
7.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga	16
7.2 HOLLIR LÍFSHÆTTIR	16
7.3 ÁLAGSMEIÐSLI	16
7.4 OFFITA	17
7.5 ÁTRÖSKUN	17
7.6 VINÁTTA, VIRÐING OG SAMSKIPTI.....	17
7.7 EINELTI.....	17
7.8 KYNFERÐISLEGT OFBELDI	18
7.9 SAMSKIPTARÁÐGJAFI	19
8A JAFNRÉTTISÁÆTLUN	19

1A skipurit Fimak

Skipurit Fimleikafélags Akureyrar



Mynd 1: Skipurit Fimleikafélags Akureyrar

1B Markmið Fimak

Meginmarkmið

- Að auka sjálfstraust iðkenda.
- Að kenna iðkendum aga, stundvísi, góða framkomu og virðingu.
- Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
- Að efla styrk, jafnvægi og liðleika.
- Að efla skyn og hreyfiproska iðkenda.
- Að efla íþróttaproska iðkenda.

- Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að veita jafnt stúlkum sem piltum gott íþróttauppeldi.
- Að vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
- Að byggja upp hjá iðkendum heilbrigðar og hollar lífsvenjur sem þeir búa að alla ævi.
- Að efla félagsvitund iðkenda hjá deildinni þannig að þeim sé ljóst að þeir séu andlit deildarinnar er þeir koma fram undir hennar merkjum.
- Að allir iðkendur hafi sterkar taugar til deildarinnar og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla hana.
- Að deildin stuðli að því að ráða til sín menntaða þjálfara, með það að leiðarljósi að menntaðir þjálfarar með áhuga fyrir starfi sínu laði að sér fleiri iðkendur.
- Að stefna að því að skapa iðkendum góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og keppni.
- Að deildin hjálpi og hvetji sína þjálfara til endurmenntunar og frekari menntunar á sviði íþróttar og þjálfunar barna.
- Að með skipulagðri og markvissri þjálfun og góðum aðbúnaði megi skapa iðkendum aðstæður til að verða afreksmenn á lands- eða alþjóðamælikvarða. Að sama skapi verði þeim sem ekki velja að fara afreksleiðina gefið tækifæri til að stunda fimleika við sitt hæfi.

Fjárhagsleg markmið og leiðir Fimak

Mikilvægt er að skapa félaginu jákvæða umfjöllun hvað varðar fjármál. Mikilvægt er fyrir fimleikafélag að vera samkeppnishæft við hinn almenna markað í launamálum þjálfara.

- Að fá fagfólk, vel menntaða þjálfara og dómara til starfa.
- Að félagið greiði helming kostnaðar þjálfaranámskeiða FSÍ/ÍSÍ.
- Að félagið stofni ekki til skulda og skili hallalausum rekstri í ársuppgjöri.
- Vera sýnileg í samfélaginu til að auka líkur á styrkjum.
- Að hafa gott yfirlit yfir eignir félagsins og að áhaldalisti sé til staðar.
- Að meta fjárhagsstöðu félagsins reglulega og gæta ráðdeildar í rekstri. Mikilvægt er að þjálfarar og stjórnarmeðlimir félagsins eigi farsælt og gott samstarf. Báðir aðilar þurfa að gera sér grein fyrir mikilvægi starf síns, bæði hvað varðar uppeldi, félagsmótun og þjálfun.

1C Ungt fólk 16-25 ára í stjórn áheyrn/fulltrúi

Iðkendum á aldrinum 16-25 ára gefst kostur á að eiga áheyrnarfulltrúa í stjórn FIMAK. Áheyrnarfulltrúi getur setið stjórnarfundum sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar. Með því má tryggja að rödd iðkenda heyrist og að óskir, þarfir og hugmyndir þeirra komist á framfæri. Áheyrnarfulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Á aðalfundi FIMAK ár hvert skal tilkynna hver áheyrnarfulltrúi næsta árs skal vera.

1D Siðareglur

- Komdu fram af heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
- Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.
- Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.
- Gættu jafnræðis og varastu að misþjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu á öllum sviðum samfélagsins.
- Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.
- Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.
- Samþykktu aldrei eða sýndu ógnandi eða ofbeldisfulla hegðun eða áreiti þar með talið kynbundið og kynferðislegt og beittu þér gegn því.

1E Persónuverndarstefna

Almennt

Fimleikafélag Akureyrar (FIMAK) leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig persónuupplýsinga er aflað, hvernig þær eru notaðar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá FIMAK.

FIMAK leitast við að uppfylla ákvæði og regluverk laga um persónuvernd sem í gildi eru á hverjum tíma. Persónuverndarstefna þessi er byggð á lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga, nr. 90/2018 (pvl.) og reglugerð Evrópuþingsins og ráðsins (ESB), nr. 2016/679 (rglg.).

FIMAK telst vera ábyrgðaraðili í skilningi laganna og ber ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu FIMAK og var þessi útgáfa samþykkt þann 06.06.2021 á stjórnarfundum félagsins.

Meginreglur Persónuverndar

Ávallt eru hafðar í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga. Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar eru

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;
- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á.

Leitast er við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttindi einstaklinga sem best.

Hvaða persónuupplýsingum safnar Fimak og hvernig ?

Vinnsla persónuupplýsinga hjá FIMAK fer í flestum tilfellum fram í tengslum við samþykktu félagsaðild eða á grundvelli lögmætra hagsmuna, sannings eða laga. FIMAK vinnur meðal annars persónuupplýsingar um

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Iðkendur
- Keppendur
- Viðskiptamannaupplýsingar

Ólíkum upplýsingum er safnað um ólíka flokka einstaklinga. Til dæmis er umfangsmeiri upplýsingum safnað um starfsmenn heldur en félagsmenn og almenning. Dæmi um upplýsingar sem Fimak vinnur með eru

- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Fimak kann einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.
- Félagsmanna- eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Persónuupplýsingarnar sem safnað er og unnið er með koma venjulega beint frá hinum skráða einstaklingi. En geta líka komið frá öðrum aðilum eins og t.d gagnagrunnum Nóra og Sportabler.

Hver er grundvöllur/tilgangur vinnslu persónuupplýsinga ?

FIMAK vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að FIMAK og í markaðstilgangi.

Þegar upplýsingar eru skráðar um félagsmenn og iðkendur FIMAK er það gert á grundvelli lögmætra hagsmuna sem felast einkum í tölfræðivinnslu og utanumhald með iðkendum.

Einnig eru persónuupplýsingar unnar á grundvelli lögmætra hagsmuna vegna

myndavélaeftirlits í öryggis- og eignavörslutilgangi. Í slíkum tilvikum er fullvissa um hjá Fimak að grundvallarréttindi og frelsi einstaklinga vegur ekki þyngra en hagsmunir félagsins af því að vinna upplýsingarnar.

Í sumum tilvikum vinnur Fimak persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningssambands og á það einkum við um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja og verktaka. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningssambandi á. Fimak kann einnig að vinna persónuupplýsingar um keppendur á grundvelli samnings.

Þá fer vinnsla einnig fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á félaginu, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttis laga, svo sem þegar upplýsingar eru skráðar um kyn félagsmanna FIMAK.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um starfsmenn, iðkendur og keppendur. Á grundvelli samnings, lagaskyldu eða til að uppfylla kröfur sem t.d. ÍSÍ gera. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

Miðlun

FIMAK kann að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila vegna ýmissa ástæðna. Til dæmis getur verið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu t.d. vegna sjúkraþjálfunar, þjálfunar, dómgæslu. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir FIMAK að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og að um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m.a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá FIMAK og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi vinnslunnar. Meðal annars með innleiðingu ferla og verklags, sem og tæknilegra öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar sem hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun FIMAK tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber FIMAK einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. FIMAK hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

Varðveisla

FIMAK geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslu, nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Lög sem ber að fylgja eru til dæmis lög um bókhald sem gera kröfu um að gögn séu geymd í 7 ár. Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun FIMAK varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til.

Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur FIMAK og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi sín með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið:

skrifstofa@fimak.is Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- aðgangur að persónuupplýsingum
- afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar og eyðingar
- mótmæla vinnslu og/eða takmarka vinnslu
- draga til baka samþykki fyrir vinnslu
- óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu FIMAK á persónuupplýsingum. Þá kann framangreint að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum FIMAK. Fimak mun óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem virkja réttindi sín, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi, til að tryggja það að upplýsingar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

Samskipti við FIMAK og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála FIMAK er unnt að beina á netfangið skrifstofa@fimak.is eða til starfandi formanns félagsins sem má finna upplýsingar um á heimasíðu félagsins hverju sinni. Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Finna má upplýsingar um hvernig hafa skal samband við stofnunina hér: www.persónuvernd.is.

Breytingar á persónuverndarstefnu FIMAK

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu á heimasíðu FIMAK, sbr.: fimak.is

Ofangreind útgáfa var samþykkt á fundi stjórnar FIMAK 06.06. 2021

2A Samræmi við stefnulýsingu ÍSÍ

Fimak starfar samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglungaíþróttir.

Þeir sem koma að rekstri fimleikafélagsins leggja sig fram við að vinna starf sitt af kostgæfni og að framfylgja stefnu FIMAK og ÍSÍ. Að hver og einn njóti sín á þeim forsendum sem hann hefur. Fyrir félagið er mikilvægt að allir fá tækifæri til að keppa og sýna án tillits til getu. Því skiptir miklu máli að hafa góða þjálfara sem ná að mynda þá umgjörð sem fimleikafélagið telur að hjálpi að ná þeim markmiðum sem stuðla að bættu starfi félagsins.

Meginmarkmið fimleikafélagsins er að skapa íþróttamann til lífstíðar. Til að ná því er nauðsynlegt að:

- Vekja áhuga á íþróttum og allri hreyfingu.
- Gera iðkendum ljóst hve mikilvæg hreyfing er.
- Iðkendur öðlist líkamlegan, andlegan og ekki síst félagslegan styrk.
- Hreyfifærni og líkamsmeðvitund iðkenda verði sem mest.
- Kraftur, þol, samhæfing og liðleiki verði aukin.

- Kynna fyrir iðkendum alla umgengni og reglur í fimleikasal.
- Rétttri tækni og líkamsstöðu sé beitt.
- Auknar kröfur komi ekki niður á gleði iðkenda.
- Iðkendur hafi áhuga á að bæta sig og gera sitt besta. Þróun og framfarir

Mjög breiður aldurshópur stundar fimleika hjá FIMAK. Markmið hópanna eru því mismunandi. Iðkendum er skipt í hópa eftir aldri, þroska og getu sem hentar hverjum einstaklingi og/eða hóp fyrir sig.

2B- Kennslu og æfingaskrá

Mjög breiður aldurshópur stundar fimleika hjá FIMAK. Markmið hópanna eru því mismunandi. Iðkendum er skipt í hópa eftir aldri, þroska og getu sem hentar hverjum einstaklingi og/eða hóp fyrir sig.

Laugardagshópar

Fimleikamiðaður íþróttaskóli. Stutt upphitun með leikjum og æfingum tvinnuðum saman. Eftir upphitun er farið í þrautabraut þar sem samsetning þrauta er mismunandi og reynir á jafnvægi, styrk, tækni, kjark og úthald. Í laugardagstímum er byrjað að kynna og kenna nokkrar léttari grunnæfingar fimleika. Iðkendur læra að taka tilsögn leiðbeinanda og fara eftir auðveldum reglum. Dæmi um æfingar: leikir, áhaldahringir, skrið, ganga, hlaup, kollhnísar, rúllur, undir, yfir, ganga á tám og hælum.

Tímarnir hjá 2-4 ára eru í 45 mínútur og í 60 mínútur hjá 5 ára.

Grunnhópar

Fyrir 6-8 ára iðkendur. í Grunnhópum er lögð áhersla á að kynna fyrir krökkum þær fimleikagreinar sem í boði eru. Grunnhópar eru upphaf iðkun fimleika hjá félaginu og fer þar fram innleiðing á grunnæfingum fimleika. Helstu markmið í grunnhópum er að auka styrk, þol og liðleika. Auka sjálfstraust iðkenda á fimleikagólfinu og undirbúa þau undir keppni á vegum FSÍ. Grunnhópar taka þátt í innanfélagsmótum og sýningum á vegum Fimak ef iðkandi hefur áhuga á því.

Áhaldafimleikar

Áhaldafimleikar eru einstaklingsíþrótt. Æft er á stökki, tvíslá, slá og gólfi hjá stúlkum og hjá strákum er æft á gólfi, bogahest, hringjum, stökki, tvíslá og rá. Æfingátími fer eftir því hve langt iðkandi hefur náð í greininni.

Íslenski fimleikastiginn er gefinn út á fjögurra ára fresti og miðast hann við dómaraþreglur Alþjóðlega Fimleikasambandsins FIG hverju sinni. Fimleikastiginn skiptist í þrep eftir aldri og getu iðkandans. Þegar 5. þrep er náð hefst keppni á FSÍ mótum en 8. – 6. þrep eru ætluð fyrir innanfélagsmót og vinamót. Í fimleikastiganum eru skylduæfingar sem iðkandinn verður að framkvæma í sinni rútínu á hverju áhaldi. Æft er 3-6x í viku, oftar eftir því sem iðkandi nær ofar í þrepastigann. Mikilvægt er að iðkendur séu í hópum með öðrum iðkendum á sama getustigi og getur því verið töluvert breið aldurskipting í hverjum hópi.

Hópfimleikar

Hópfimleikar er liðakeppni. Liðin eru annaðhvort samansett sem kvennalið, karlalið eða blandað lið. Greinin gengur út á tækni, kraft og hraða. Keppt er á þremur mismunandi áhöldum í hópfimleikum, gólfæfingum, dýnustökki og trampólíni. Aldursskipt er í hópfimleikum og æfa tveir árgangar saman í flokki. Flokkarnir eru frá 5. upp í 1. flokk og aukast erfiðleikakröfurnar eftir því sem líður á. Æft er 3-5x í viku, oftar eftir því sem iðkendur eldast.

Í hópfimleikum er keppt eftir alþjóðlegum TeamGym reglum en undanþágum útgefnum af FSÍ er fylgt í keppnum hjá 5. – 2. flokki

Parkour

Parkour er fyrir 7 ára og eldri. Parkour gengur meðal annars út á að sjá umhverfið sitt í nýju ljósi og aðlaga æfingarnar sem gerðar eru að því. Í parkour er markmiðið að komast bestu leiðina frá einum stað til annars og á sem skilvirkastan og hraðastan hátt. Það inniheldur hlaup, klifur, sveiflur, hopp, veltur, skrið og fleiri æfingar sem hentar hverjum aðstæðum sem best. Parkour er ekki keppnisíþrótt heldur sýningaríþrótt.

Fimleikasamband Íslands gefur út viðmið æfingátíma, æskilegan fjölda í hóp og æskilegan fjölda þjálfara eða leiðbeinanda fyrir hvern hóp eftir því hvort um sé að ræða

hópfimleika, áhaldafimleika eða parkour. Fimak einsetur sér að reyna að fara eftir útgefnum viðmiðum í uppsetningu stundarskrár og skipulagi æfinga.

Þeir sem koma að rekstri fimleikafélagsins leggja sig fram við að vinna starf sitt af kostgæfni og að framfylgja stefnu FIMAK og ÍSÍ. Að hver og einn njóti sín á þeim forsendum sem hann hefur. Fyrir félagið er mikilvægt að allir fá tækifæri til að keppa og sýna án tillits til getu. Því skiptir miklu máli að hafa góða þjálfara sem ná að mynda þá umgjörð sem fimleikafélagið telur að hjálpi að ná þeim markmiðum sem stuðla að bættu starfi félagsins. Meginmarkmið fimleikafélagsins er að skapa íþróttamann til lífstíðar.

Til að ná því er nauðsynlegt að:

- Vekja áhuga á íþróttum og allri hreyfingu.
- Gera iðkendum ljóst hve mikilvæg hreyfing er.
- Iðkendur öðlist líkamlegan, andlegan og ekki síst félagslegan styrk.
- Hreyfifærni og líkamsmeðvitund iðkenda verði sem mest.
- Kraftur, þol, samhæfing og liðleiki verði aukin.
- Kynna fyrir iðkendum alla umgengni og reglur í fimleikasal.
- Rétttri tækni og líkamsstöðu sé beitt.
- Auknar kröfur komi ekki niður á gleði iðkenda.
- Iðkendur hafi áhuga á að bæta sig og gera sitt besta.
- Stuðla að þróun og framförum

3A Bókhald er aðskilið eldri – yngri

Á ekki við

3B-laun þjálfara samræmd

Laun þjálfara FIMAK eru samræmd, hvort sem þjálfari þjálfar drengi eða stúlkur, unga eða gamla, allt eftir menntun, þekkingu og reynslu þjálfarans hverju sinni.

3C Þjálfarar eru með skriflegan ráðningarsamning

Gerður er skriflegur ráðningarsamningur við alla þjálfara Fimak.

3D Fjárhagsáætlun næsta árs

2022

Tekjur	Janúar	Fébrúar	Mars	Apríl	Mai	Júní	Júlí	Ágúst	September	Október	Nóvember	Desember	
Þringingjöld	6.000.000	6.000.000	4.000.000	3.500.000	3.000.000	1.000.000	0	2.000.000	6.000.000	6.000.000	4.500.000	4.500.000	46.500.000
Afmali	350.000	350.000	350.000	350.000	350.000	150.000		150.000	350.000	350.000	350.000	250.000	3.350.000
Stykir		250.000									1.000.000		1.250.000
Stykir frá bænum		2.000.000										2.000.000	4.000.000
ÍSÍ	600.000												600.000
Loftó	900.000											900.000	1.800.000
Samnámskeið						800.000	800.000						1.600.000
Layfingjöld		350.000										500.000	850.000
Mót og sýning ær			500.000	500.000	1.300.000								2.300.000
FSÍ mót			350.000		350.000					350.000	350.000		1.400.000
Farbagjöld innanlands													0
	7.850.000	8.950.000	5.200.000	4.350.000	5.000.000	1.950.000	800.000	2.150.000	6.350.000	6.700.000	6.200.000	8.150.000	63.650.000
													63.650.000

Kostnaður	Janúar	Fébrúar	Mars	Apríl	Mai	Júní	Júlí	Ágúst	September	Október	Nóvember	Desember	
Lunn + launategd gjöld	4.300.000	4.600.000	4.600.000	4.600.000	5.200.000	3.500.000	3.000.000	3.400.000	4.650.000	4.700.000	4.700.000	5.400.000	52.650.000
Þjálfarafatnaður	300.000								300.000				600.000
Layfingjöld FSÍ		350.000										500.000	850.000
Væðlaunagripir				240.000									240.000
Starfmánaðarkostnaður		200.000						20.000				200.000	420.000
Skrifstofa	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	80.000	960.000
Ferilsgjöld						50.000	50.000	50.000					150.000
Námskeiðsgjöld þjálfara		400.000							400.000				800.000
Farbakostnaður innanlands		449.587			449.587					449.587			1.348.761
Kostnaður vegna móta		986.821			986.821					986.821			2.960.463
Afkræftir												400.000	400.000
Þjónustugjöld og veistir	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	30.000	360.000
Aðrir kostnaðir	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	40.000	480.000
	4.750.000	7.136.408	4.750.000	4.990.000	6.786.408	3.700.000	3.200.000	3.620.000	5.500.000	6.286.408	4.850.000	6.650.000	62.219.224
													62.219.224

Tekjur 63.650.000
Gjöld -62.219.224

1.430.776

Mynd 2: Fjárhagsáætlun FIMAK fyrir næsta ár

4A Menntun þjálfara

FIMAK gerir kröfu um að þjálfarar fylgist með nýjustu straumum og stefnum og taki þátt í þeim námskeiðum sem ÍSÍ og FSÍ standa fyrir hverju sinni.

4B Aðstoðarþjálfarar

Fjöldi þjálfara á hóp fer eftir viðmiðum FSÍ um fjölda iðkenda í hóp. Viðmiðin eru gefin út reglulega þar sem tekið er mið af því hvar iðkendur eru staddir í greininni.

4C Samstarfsfundir þjálfara

Samstarfsfundir þjálfara skulu haldnir að minnsta kosti tvisvar sinnum á ári. Á þessum fundum fer yfirþjálfari yfir skipulag vetrarins. Að auki funda yfirþjálfarar deilda að minnsta kosti tvisvar sinnum á ári og bera saman bækur sínar.

5A Áætlun um félagsstarf

Öllum iðkendum FIMAK sem hafa náð grunnskólaaldri stendur til boða þátttaka á Akureyrarfjöri sem haldið er ár hvert. Vorsýning er haldin ár hvert í lok vorannar þar sem veittar eru viðurkenningar fyrir árangur vetrarins. Iðkendur á leikskólaaldri fá góða gesti í heimsókn í lok hvorrar annar.

Einu sinni á önn ber þjálfurum að brjóta upp hefðbundna dagskrá með viðburði ótengdum fimleikum. Þjálfarar hafa frjálst val yfir þetta uppbot.

6A Foreldrastarf

Þrjú höfuðmarkmið gilda um allar starfandi nefndir innan fimleikafélagsins:

- Nefndir hafa tillögurétt en stjórn fimleikafélag hefur ákvörðunarrétt.
- Nefndir mega ekki stofna til skulda.
- Nefndir skulu halda fundi reglulega og rita fundargerð sem berast skal til stjórnar.

Starfandi nefndir eru:

Foreldraráð

Reglur foreldraráðs Fimak má finna á heimasíðu félagsins: <https://www.fimak.is/is/um-fimak/foreldrarad-fimak>

Mótanefnd

Reglur mótanefndar Fimak má finna á heimasíðu félagsins: <https://www.fimak.is/is/um-fimak/motanefnd>

Fjáröflunarnefnd/foreldraráð

Fjáröflunarnefndir eru skipaðar foreldrum iðkenda og starfa þegar þörf er á vegna einstakra verkefna sem þarfnast fjármögnunar s.s. vegna ferðalaga, móta o.þ.h.

Hlutverk nefnda er að:

- Undirbúa fjáraflanir sem stjórnin hefur gefið grænt ljós á, boða nefndir, kalla iðkendur og aðra til vinnu.

- Sjá um sjoppu og aðgangseyrir á þeim mótum og sýningum sem haldin eru á vegum fimleikafélagsins samstarfi við mótanefnd.
- Bera ábyrgð á öllu sem upp getur komið og lítur að fjáröflunum

7A fræðsla og forvarnir

Íþróttastarf er uppeldisstarf og á það við um allar íþróttagreinar. Í öllu íþróttastarfi læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Þjálfarar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og eru fyrirmyndir barna og unglunga í orði og verki. FIMAK hefur mótað sér stefnu í fræðslu- og forvarnamálum og hefur það að leiðarljósi að starfa samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni. Að auki er FIMAK skv. rekstrarsamningi við Akureyrarbæ skuldbundið til þess að fylgja forvarnastefnu Akureyrarbæjar.

7.1 Stefna félagsins í vímuvörnum

7.1.1 Forvarnargildi íþróttar Íþróttir gegna mikilvægu hlutverki í vímuvörnum.

Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum sem eru virk í íþróttastarfi reiðir betur af í daglegu lífi og neyta síður vímuefna. Einnig er ljóst að neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis. Íþróttir og neysla áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna fara ekki saman. Félagið hvetur þjálfara sína og iðkendur til að forðast öll þau efni sem dregið geta úr árangri þeirra í íþróttinni og skaðað heilsu þeirra. Þjálfarar og eldri iðkendur eru fyrirmyndir yngri iðkenda bæði í orði og í verki og félagið hvetur þá til að standa vörð um þá miklu ábyrgð sem þeir bera gagnvart iðkendum. Nú á tímum eru vel þekkt vandamál í þjóðfélaginu sem fylgja vímuefnaneyslu ungmenna og er svo komið að íþróttafélög verða að hafa ákveðið frumkvæði til þess að sporna við þessari þróun. Ljóst er að freistingarnar eru margar og auðvelt fyrir ómótaðan einstakling að falla fyrir þeim. Í þessu sambandi hefur félagið markað sér ákveðna vímuvarnastefnu til að fylgja eftir.

7.1.2 Neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna

Félagið er andvíggt allri neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna allra iðkenda, þjálfara, fararstjóra og annarra félagsmanna eða aðila sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna hvers konar er bönnuð í tengslum við æfingar, mót og keppnir á vegum félagsins. Áfengis- og/eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf félagsins, s.s.

- áfengissala í tengslum við mót,
- áfengisneysla í lokahófum,
- reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum,
- áfengis- eða tóbaksauglýsingar á vef eða í húsnæði FIMAK

7.1.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri vímuefnaneyslu iðkenda undir 20 ára aldri. Þá verða foreldrar félagsmanna undir 18 ára aldri undantekningarlaust látnir vita af slíkri neyslu. Kvikni grunur um neyslu ólöglegra vímuefna skulu þjálfarar hafa samráð við fagaðila, þar með talið lögreglu, um viðbrögð við slíkum málum. Varðandi viðbrögð við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins sbr. 2. tölulið og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins skulu miðast við að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglunum og að hann fái færi á að halda áfram starfi innan félagsins.

7.1.4 Hlutverk og ábyrgð þjálfara

- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins. Þar með er talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðsluefni um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar miðla síðan áfram til iðkenda.
- Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf foreldra og annarra aðila sem sinna málefnum barna og unglínga.
- Þjálfarar skulu gæta þess að vera iðkendum til fyrirmyndar jafnt á æfingum og í daglegu lífi.

7.1.5 Samstarf við foreldra

- Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.
- Félagið leggur áherslu á að koma á og viðhalda góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um áhrif áfengis, tóbaks og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.
- Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

7.1.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

- Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómstundastarfi barna og unglunga.
- Félagið mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglingum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

7.2 Hollir lífshættir

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á góðri þjálfun heldur einnig góðum og heilbrigðum lífsháttum. Næg hvíld og svefn, hollt mataræði, reglulegar máltíðir og næg vatnsdrykkja skipta máli til að ná þeim árangri sem stefnt er að. Á æfingum benda þjálfarar á mikilvægi þessara þátta og hvetja iðkendur til að temja sér hollt mataræði og neyta reglulegra máltíða, auk nægrar vatnsdrykkju. Einnig er bent á mikilvægi svefns, en meðalsvefnþörf fullorðinna er talin um 7,5 klst. Börn og unglingar þurfa meiri svefn en fullorðnir. Besti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvíldur og líða vel yfir daginn. Mikilvægt er að allir gefi sér tíma til nægrar hvíldar og leggja þjálfarar áherslu á það. Þjálfarar skulu hvetja börn til að ganga eða hjóla á æfingar í stað keyrslu og vera þeim góð fyrirmynd þar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir þá þætti sem dregið geta úr heilbrigði og ber að varast.

7.3 Álagsmeiðsli

Álagsmeiðsli eru algeng í íþróttum og lýsa sér sem bólgur í vöðvum, sinum eða sinafestingum. Álagsmeiðsli myndast vegna þess að iðkandi æfir á meira álagi en líkami hans þolir og það leiðir til vefjaskaða, bólgu og sársauka. Þannig getur myndast vítahringur sem erfitt er að losna úr. Til að varast álagsmeiðsli er mikilvægt að vera í góðri grunnþjálfun, leggja áherslu á góða upphitun og ein allra besta leiðin til að fyrirbyggja álagsmeiðsl er liðleikþjálfun eða teygjur. Rétt uppbygging æfinga minnkar einnig hættu álagsmeiðslum.

7.4 Offita

Offita barna og unglunga er vaxandi vandamál á Íslandi. Offita á barns- og unglingsárum leiðir oft til offitu á fullorðinsaldri og er ávísun á fjölmörg heilsufarsvandamál svo sem háþrýsting, sykursýki og blóðfituraskanir ásamt óeðlilegu álagi á bein og liðamót auk sálrænna kvilla.

Mikilvægur fyrirbyggjandi þáttur gegn offitu er hreyfing. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr heilbrigði. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

7.5 Átröskun

Átröskun er alvarlegur sálrænn sjúkdómur sem getur valdið heilsutjóni. Átröskun er algengari meðal íþróttafólks en annarra og þá einkum í íþróttum þar sem líkamsvöxtur skiptir máli. Þjálfarar hafa samband við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda.

7.6 Vinátta, virðing og samskipti

Hjá FIMAK er lögð áhersla á vináttu, gagnkvæma virðingu og góð samskipti. Einelti er ekki liðið. Mikilvægt er að iðkendum finnist skemmtilegt að vera í félaginu og að þeim líði vel. Einnig er mikilvægt að þjálfarar hvetji iðkendum með jákvæðum hætti og að iðkendum hrósi hver öðrum þegar vel er gert. Með félagsstarfi er stefna deildarinnar að byggja upp jákvæðan félagsanda, stuðla að vináttu og efla liðsanda auk þess að iðkendum hafi gaman af líðandi stund. Mikilvægt er að gagnkvæm virðing einkenni öll samskipti innan félagsins, hvort sem um er að ræða samskipti milli eða innan stjórnar, þjálfara, iðkenda, foreldra/forráðamanna iðkenda, styrktaraðila eða annarra samstarfsaðila.

7.7 Einelti

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítrekað á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt.

Félagslegt einelti: Einstaklingur er skilinn út undan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svipbrigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

Líkamlegt einelti: Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárreittur, klipinn o.s.frv.

Einstaklingi haldið föstum eða hann lokaður inni.

Efnislegt einelti: Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

Andlegt einelti: Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennnd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar:

- Skal tilkynna það strax til þjálfara eða yfirþjálfara.
- Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða.
- Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda.
- Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda.
- Ef ekki tekst að stöðva eineltið þarf að kalla eftir aðstoð frá fagaðilum. Leitað verður til samskiptaráðgjafa ÍSÍ sem er óháður aðili sem getur aðstoðað og leiðbeint einstaklingum.

Þjálfarar skulu sérstaklega gæta þess að tryggja viðhlítandi aga og koma í veg fyrir einelti. Í því skyni skal þjálfari eða staðgengill hans vera mættur tímanlega á æfingar. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum og ber að varast. Þjálfarar hafa samráð við yfirþjálfara ef þeir telja ástæðu til að bregðast við aðstæðum iðkenda sem draga úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum. Þjálfari er hvattur til að ræða málin við iðkenda ásamt yfirþjálfara. Þjálfari og yfirþjálfari eru hvattir til að bregðast við aðstæðum sem þeir telja alvarlegar með því að hafa samband við foreldra/forráðamenn iðkenda.

7.8 Kynferðislegt ofbeldi

FIMAK tekur afstöðu gegn hvers konar ofbeldi, kynferðislegri misnotkun og einelti. Félagið telur þetta vera alvarlegt vandamál sem beri að berjast gegn með öllum tiltækum ráðum. Í því skyni skulu allir þeir sem koma fram undir merkjum félagsins taka afstöðu gegn slíku í störfum sínum. Félagið vill sporna við því í hvívetna að kynferðislegt ofbeldi geti átt sér stað

innan félagsins eða í tengslum við starfsemi þess. Félagið mun hafa þetta m.a. í huga í tengslum við fræðslumál. Félagið mun í því skyni uppfræða starfsfólk um hugsanleg merki um kynferðislegt ofbeldi ásamt því að uppfræða um það hvernig hægt er að komast hjá því að slíkt eigi sér stað. Ef slíkt kemur upp er farið eftir viðurkenndum verkferlum ÍSÍ og slík mál alltaf tilkynnt til lögreglu og eftir atvikum barnavendaryfirvöldum þegar aðilar eru á þeim aldri. Tilkynna skal skriflega um hugsanlegt brot til formanns og eða stjórnar.

7.9 Samskiptaráðgjafi

Fimak vill benda á að Samskiptaráðgjafi íþróttar og æskulýðsstarfs er opinn öllum, t.d. þjálfurum, iðkendum, forráðamönnum og öðrum.

Starfi samskiptaráðgjafa sinnir Sigurbjörg Sigurpálsdóttir, klínískur sálfræðingur, með aðsetur í húsnæði Domus Mentis- Geðheilsustöðvar. Hægt er að hafa beint samband við hana og er hún með símatíma alla þriðjudaga kl. 10-11, í síma 839-9100. Utan þess tíma er hægt að hringja í símanúmerið en ekki alltaf öruggt að ná samtali. Einnig er hægt að senda tölvupóst á sigurbjorg@dmg.is sem verður svarað eins fljótt og hægt er.

8A jafnréttisáætlun

Jafnréttisáætlun

Jafnréttisáætlun FIMAK byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþróttar- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

IÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
---------	--------	--------	-----------

<p>Bæði kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma.</p> <p>Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.</p>	<p>Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri.</p> <p>Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri.</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p>	<p>Stjórn eða framkvæmdastjóri.</p>	<p>Árlega</p>
<p>Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum.</p> <p>Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.</p>	<p>Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.</p> <p>Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns.</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p>	<p>Stjórn eða framkvæmdastjóri.</p>	<p>Árlega</p>
<p>Verlaun beggja kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg.</p> <p>Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.</p>	<p>Úttekt á verðlaunum eftir kyni</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p> <p>Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.</p>	<p>Stjórn eða framkvæmdastjóri.</p>	<p>Árlega</p>
<p>Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.</p>	<p>Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni.</p> <p>Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.</p>	<p>Stjórn eða framkvæmdastjóri.</p>	<p>Árlega</p>

<p>Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.</p>	<p>Fræðsla fyrir þjálfara.</p> <p>Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun.</p> <p>Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.</p>	<p>Stjórn félagsins.</p>	<p>Árlega</p>
--	---	--------------------------	---------------

ÞJÁLFARAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
<p>Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna.</p> <p>Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.</p>	<p>Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins.</p> <p>Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns.</p> <p>Leiðréttu kynbundinn mun ef er.</p>	<p>Stjórn eða framkvæmdastjóri.</p>	<p>Árlega</p>

NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
<p>Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein</p> <p>Bæði kynin koma fram fyrir hönd félagsins.</p>	<p>Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns.</p> <p>Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns.</p> <p>Leiðrétta kynbundinn mun ef er.</p>	<p>Stjórn félagsins.</p> <p>Stjórn félagsins.</p>	<p>Árlega</p>

EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn	Árlega
Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		Fjórða hvert ár

Samþykkt í stjórn FIMAK 06.06.2021

Aðalsteinn Helgason

Ásdís Halldóra Hreinsdóttir

Inga Stella Pétursdóttir

Íris Ósk Tryggvadóttir

Laufey Árnadóttir

Rannveig Inga Ómarsdóttir

8B Aðskilið bókhald

Á ekki við

9A-Umhverfismál

Félagið leggur áherslu á að iðkendur sýni umhverfi sínu ávallt tilhlýðilega virðingu og gangi um á þann hátt. Almenn er farið eftir gildandi stefnu ÍSÍ í umhverfismálum. Stefna FIMAK er að:

Hvetja iðkendur til að ganga eða hjóla á æfingar.

Öll pappírnotkun skal takmörkuð.

Allar einnota vörur notaðar sem minnst.

Flokkunarílát sett upp á æfinga- og keppnissvæðum og þau séu nýtt.

Iðkendur fari vel með öll áhöld og búnað í íþróttahúsinu.

Iðkendur fari vel með keppnisbúninga sína.

Iðkendur gangi vel um hvert sem farið er eða ferðast á vegum félagsins og skilji ekki eftir sig rusl og óþrifnað.

Flokkun á rusli miði að því að lágmarka þann úrgang sem þarf að urða.

Hreinsunardagur við svæði félagsins haldin árlega