

# VÍKINGUR

ÆFINGA OG KEPPNIS-  
FERÐIR ERLENDIS



BUR fótolti  
**2023**

Þessar upplýsingar eru til þess fallnar að auðvelda foreldraráðum og ferðanefnd skipulag æfinga- og keppnisferða erlendis.

## Undirbúningur:

Allar utanlandsferðir krefjast mikils undirbúnings og fjáröflunar. Mikilvægt er að skipa í ferðanefnd sem kemur til með að sjá um ýmsa þætti varðandi undirbúning utanlandsferða. Foreldraráð og þjálfarar aðstoða við skipulag utanlandsferðar og ákvarðanatöku.

Dæmi um þætti sem þarf að huga að eru:

- Skipulag ferðar
- Fjáröflun
- Fatnaður

## Að velja ferð:

Það er að mörgu að huga og því ágætt að í ferðanefnd séu 3-5 úr hópi foreldra.

Til að byrja með þarf að ákveða í samráði við þjálfara hvort að farið sé í keppnis- eða æfingaferð.

Atriði sem hafa áhrif á val á ferð:

- Hver er stærð hópsins - Hvað þarf t.d. að fara með mörg lið.
- Hversu sterk eru mótin sem hægt er að velja um og eru þau styrkleikaskipt – hér getur verið gott að fá upplýsingar frá þjálfurum sem hafa farið á mörg mót erlendis.
- Hvert er líklegt lokaverð á svona móti – kynna sér hvað mótin hafa kostað síðustu ár.
- Getur verið góð hugmynd að kjósa um áfangastað/mót eða hvort um æfinga eða keppnisferð er að ræða.

Það er mikilvægt að fá nokkrar ferðaskrifstofur til að kynna hvaða mót eru í boði. Skynsamlegt getur verið að hafa forkynningu fyrir þjálfara og foreldraráð. Þannig er að hægt að kynna fyrir fólki líklegan áfangastað og mögulegt verðbil á ferðinni.

Ferðir sem flokkar Víkings hafa farið í síðustu ár og aðilar sem komu að skipulagi

- 4. flokkur kvenna: Æfingaferð til Salou Spáni / Ferðaskrifstofa: TA sport travel
- 4. flokkur karla: Costa blanca cup Spáni / IT ferðir
- 4. flokkur kvenna: Gothia Cup Svíþjóð / Vita ferðaskrifstofa
- 3. flokkur karla: Gothia Cup Svíþjóð / Vita ferðaskrifstofa
- 3. flokkur kvenna: Gothia Cup Svíþjóð / Vita ferðaskrifstofa

# Hin eiginlega keppnisferð

## Liðsstjórar/fararstjórar

Hlutverk liðsstjóra/fararstjóra er mikilvægt og felur í sér mikla ábyrgð. Krakkarnir í 4. flokki eru að fara á sitt fyrsta erlenda mót / æfingaferð og allt er miklu stærra en á litla Íslandi og að mörgu að huga.

Þetta er auðveldara þegar krakkarnir eru komnir í 2. og 3. flokk en liðsstjórar/fararstjórar bera samt ekki minni ábyrgð þrátt fyrir það. Það er mjög mikilvægt að þeir sem bjóða sig fram sem liðsstjórar/fararstjórar hafi einhverja þekkingu á liðunum og þekki hlutverk liðsstjóra/fararstjóra frá öðrum mótum. Liðsstjórar/fararstjórar eru í vinnu allan tímann og bera ábyrgð á krökkunum á meðan á ferð stendur.

Liðsstjórar/fararstjórar þurfa ekki að greiða fyrir ferðina.

Liðsstjórar/fararstjórar þurfa að huga að ýmsu áður en farið er erlendis:

- Afla upplýsinga um lyf og mataræði / ofnæmi.
- Fá samþykki fyrir ferð frá forráðamönnum.
- Sækja upplýsingar um gildistíma vegabréfa.
- Hitta alla foreldra í spjalli til að fá sem besta mynd af hverju barni í sínu liði.
- Afla upplýsinga um allt sem viðkemur mótinu.
- Kortleggja ferðina og búa til dagskrá.
- Hugsa að mat / vatni – sérstaklega á milli leikja.
- Hugsa að ferðum á keppnissvæði.
- Sjá um samskipti við ferðaskrifstofu heima.
- Sjá um samskipti við mótshaldara úti.

Nauðsynlegt er að hafa tvo liðsstjóra fyrir hvert lið og einn fararstjóra sem fer fyrir hópnum. Alls ekki meira en 10 leikmenn á hvern fararstjóra. Ef liðin eru 3 eða fleiri er ekki nauðsynlegt að hafa fararstjóra sem sjöunda mann heldur getur einhver hinna sex liðsstjóra tekið það hlutverk að sér. Það þarf hins vegar að vera skýrt hver er fararstjóri. Fararstjórar/liðsstjórar þurfa að vera vel máli farnir til þess að geta bjargað sér erlendis.

Eyðublöð sem forráðamenn og eftir atvikum börn þurfa að skrifa undir

1. Eyðublað um samþykki ferðar barns án forsjáradíla. Þægilegt að skila þannig að barn hafa leyfi til að ferðast eitt:  
<https://island.is/utanlandsferdir-barna/samthykkisyfirlýsing>
2. Evrópska sjúkratryggingakortið:  
<https://island.is/evropska-sjukratryggingakortid>

## Hlutverk þjálfara í ferðum á vegum Víkings:

- Sjá um upphitun liðs og stilla upp leikskipulagi
- Stýra leikjum
- Æfingar á þeim dögum sem lið er ekki að spila
- Sjá um alla faglega nálgun sem tengist ákvörðunum um knattspyrnulega þætti

## Samskiptasáttmáli milli barna- og unglingaráðs og iðkenda

Áður en farið er af stað með stóran hóp barna þurfa allir iðkendur að skrifa undir samskiptasáttmála um hegðun í ferð. Sé um alvarleg brot á sáttmála að ræða hafa farastjórar heimild til þess að senda iðkendur heim á kostnað forráðamann.

Til þess að iðkandi geti farið á mót erlendis þarf að hafa mætt reglulega á æfingar á undirbúningstímabili.

## Ferðafatnaður

Þegar lið fara erlendis hjálpar það farastjórum að halda hópnum saman ef hópurinn er klæddur í eins fatnað. Það hjálpar líka til við að mynda góða liðsheild.

Það sem hafa þarf í huga þegar fatnaður er valinn:

- Hvert er verið að fara? Er þörf á stuttermabol, stuttbuxum eða utanyfirpeysum og húfum.
- Hugsa þarf að því að merkja liðstjóra/fararstjóra þannig að auðvelt sé að sjá hverjir fara fyrir hópnum og hópurinn sé ein heild.
- Nýtist fatnaðurinn sem varabúningur sé keppt á móti liði í álíkum litum.

## Hvað er innifalið í verði

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, liðsstjóra og fararstjóra deilist niður á hvert barn auk heildarverðs frá ferðaskrifstofu.

Sem dæmi má nefna að ferð sem kostar 160 þús frá ferðaskrifstofu fer auðveldlega í 200 þús kr per barn þegar allt er tiltekið.

Kostnaður sem deilist á þátttakendur athugið þessi listi er ekki tæmandi:

- Verð frá ferðaskrifstofu.
- Ferðir til og frá flugvelli heima og heiman.
- Kostnaður vegna þjálfara (flug, gisting, dagpeningar).
- Kostnaður vegna liðsstjóra/fararstjóra (flug, gisting, matur).
- Nesti á ferðalagi
- Sjúkrakassi, kælisprey, plástrar, teygjubönd o.fl
- Millimál á hverjum degi ásamt vatni.

- Vasapeningar ef tekin er ákvörðun um að hafa þá sameiginlega.
- Fatnaður
- Mögulega aðgangur í einhverja afþreyingu s.s. skemmtigarða eða vatnsrennibrautagarða