

VÍKINGUR

ÆFINGA OG KEPPNIS-
FERÐIR INNANLANDS



BUR fótolti
2023

Keppnisferðir á mót innanlands

Til þess að hafa rétt til þess að keppa með Víkingi þarf að vera búið að ganga frá æfingagjöldum. Víkingur vill að öll börn geti verið þátttakendur í starfi og ef þátttökugjald er fyrirstaða er hægt að leita til íþróttstjóra Víkings sem aðstoðar við að finna leiðir til að öll geti verið með. Forsjáraðilar fylgja sínu barni á mót eða tryggja að barnið hafi fylgd á mót. Liðstjóri er ekki sjálfkrafa ábyrgur fyrir öllu liðinu.

Kostnaður iðkenda vegna móta

Lengri mót eða mót sem haldin eru úti á landi fela í sér aukinn kostnað og skal foreldraráð ávalt hafa í huga að halda kostnaði eins lágum og mögulegt er.

- 1. Kostnaður vegna stuttra móta á höfuðborgarsvæðinu og í 60 mín fjarlægð**
 - a. Greitt er þátttökugjald til viðkomandi félags
 - b. Enginn auka kostnaður fellur á foreldra
- 2. Kostnaður vegna lengri ferða / gistimóta / lengri móta á höfuðborgarsvæðinu**
 - a. Greitt er þátttökugjald og ef við á liðsgjald viðkomandi félags
 - b. Greitt er í sameiginlegan sjóð sem fer til kaupa á nesti/sjúkravörum og öðru sem foreldraráð hefur skipulagt s.s. fatnaði eða afþreyingu.
 - c. Greiddur er kostnaður vegna gistingar og ferða þjálfara.

Gisting þjálfara

Þegar þjálfarar Víkings fara á mót þarf foreldraráð í samvinnu við þjálfara að finna hentuga gistingu. Gisting þarf að liggja fyrir þann 1. desember ár hvert þegar ljóst er á hvaða mót flokkurinn fer á. Það er á ábyrgð foreldraráðs að tryggja að gisting sé frágengin fyrir þann tíma. Gjald fyrir gistingu þjálfara þarf að setja inn heildarkostnað móts.

Yfirþjálfari yngri flokka þarf að samþykkja gistingu áður en hún er staðfest.

Ferðakostnaður þjálfara

BUR greiðir bensínkostnað þjálfara á mót eftir kvittunum sem þeir senda inn. BUR greiðir einnig dagpeninga til þjálfara 8.000 kr á mótisdag.

Mót

Miðað skal við að verkefni hvers flokks í 5. til 7. flokki skuli vera 8-10 yfir tímabilið. Þetta geta verið mót, vinaæfingar, vinaleikir eða annað.

Stærri verkefni sem Víkingur fer á eru:

7. fl kvk	Símamótið	7. fl kk	Norðurálmótið
6. fl kvk	ÓB mótið / Síamótið	6. fl kk yngri	Set mótið
		6. fl kk eldri	Orkumótið
5. fl kvk	TM mótið / Síamótið	5. fl kk	Norðurálmótið

Hvað þarf að hafa í huga þegar farið er á mót?

Foreldraráð sér um skipulagningu móta, skiptir með sér verkum og virkjar forsjáraðila til þess að dreifa álagi. Gjaldkeri heldur utan um greiðslur vegna móta og inneignir iðkenda

Gistimót

Ákveða þarf farastjóra sem er jafnframt tengiliður við þjálfara

Kostnaðaráætlun útbúin og upplýsingar sendar á forsjáraðila eða stuttur fundur haldinn.

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

Gjaldkeri passar upp á dagsetningar sem greiða þarf mótsgjöld fyrir. Ávallt skal leitast við að greiða áður en mótsgjöld hækka.

Kalla eftir tengiliða upplýsingum fyrir iðkendur:

- Nafn iðkanda
- Forsjáraðili/Netfang/Símanúmer
- Fæðuofnæmi
- Mun forsjáraðil vera staddir á mótinu
- Eru foreldrar á bíl á mótinu (Vestmannaeyjar)

Fjáröflun

Hugar þarf að fjáröflunum vegna móta, t.d.:

- Auglýsingasöfnun á fatnað
- Dósasöfnun
- Áheitabolti
- Sölu á varningi

Fatnaður

Huga að sameiginlegum fatnaði t.d. peysu/jakka. Kostnaður settur inn í kostnaðaráætlun.

Nesti yfir daginn

Hafa þarf í huga að nesti þarf iðkendur á mótum. Foreldraráð hafa keypt nesti sem liðsstjórar taka til á morgni og fylgir börnum yfir daginn. Gera þarf ráð fyrir tösku/boxi til þess að hvert litð geti ferjað nesti yfir daginn. er á milli liða. Á gistimótum er einnig oft þörf á smá kvöldsnaði hjá iðkendum þar sem matmálstímar eru mismunandi. Muna að passa að taka með samlokugrill (kallað eftir því frá foreldrum í flokknum)

Þegar nær dregur

Innheimta eftirsöðvar greiðslu

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 fararstjórafundi 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.

Liðsstjórar

Á gistimótum 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 á næturvaktir 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).

Næturvakt

- Sér um að koma öllum í ró á tilsettum tíma – gott að hafa góða bók og lesa sögu fyrir svefninn. Mælst til að 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 Víking er að jafnaði gert ráð fyrir að forsjáraðilar sem taka að sér gististjórn séu af sama kyni og iðkendur. Mikilvægt er að aðrir foreldrar hafi í huga og virði að stofurnar eru athvarf iðkenda, sem þeir nota meðal annars til að fá næði til að klæða sig.

Þjálfarar

Þjálfarar sjá síðan um allt það sem snýr að knattspyrnunni eins og að ákveða fjölda liða, raða niður í lið og stýra liðum í keppni. Foreldrar sjá um ferðina að öðru leiti og halda utan um hópinn í sameiningu þegar ekki er verið að keppa.

Leikir á vegum KSÍ

Barna- og unglingaráð gerði breytingar á æfingagjöldum barna vegna leikja í 5. – 3. flokk fyrir tímabilið 2023-2024.

Frá og með hausti 2023 verður gisti og ferðakostnaður á leiki á vegum KSÍ sem fara fram í meira en 100 km fjarlægð frá borgarmörkum innifalinn í æfingagjöldum iðkenda.

Þetta þýðir í raun að ef að lið þarf að fara á Akureyri, Egilsstaði, Ísafjörð eða á sambærilega staði mun barna og unglingaráð greiða rútu og gistingu ef þörf er á.

Þessari aðgerð er ætla að jafna og dreifa greiðslum meðal iðkanda og til þess að standa straum af þessum kostnaði munu æfingagjöld barna í þessum flokkum hækka um 750 kr á mánuði pr. iðkanda. Aðgerðin hefur ekki áhrif á æfingagjöld annarra flokka.



Dæmi um upplýsingablað til forsáraðila

TM mót í Vestmannaeyjum upplýsingar fyrir 5.fl. kvk

Sæl kæru foreldrar,

Dagana XX. – XX. júní ætlum við að fara saman á TM mót og eru nokkrir innan flokksins að fara í fyrsta skiptið á þetta skemmtilega gistimót. Hér eru nokkur praktísk atriði sem hafa þarf í huga.

Verð

Verð fyrir iðkanda er XX.000 kr.

- Skráning fer fram á XXXX.
- Innifalið er mótsgjald, rúta til í Landeyjahöfn (hver og einn sér um að koma barninu sínu heim), gisting í 3 nætur í skólastofu, kvöldvaka, 9 máltíðir (3x morgunverður, 3x hádegisverður, 3x kvöldverður), grill á sunnudeginum, mótsgjöf, aðgangur í sundlaug á meðan á mótinu stendur og gistikostnaður þjálfara.

Vaktir á meðan móti stendur.

Allir forsáraðilar þurfa svo að skrá sig á eina til tvær vaktir má meðan móti stendur „Margar hendur vinna létt verk“ 😊

Foreldrar skrá sig á vaktir innan liðssins (skráning hefst þegar lið hafa verið gefin út). Æskilegt er að liðin haldi sig saman á meðan á mótinu 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.

Hlutverk vakta:

Fyrri	Fyrri liðsstjóravakt kemur í skólann um morguninn og hjálpar stelpunum að græja sig og fer með þeim í morgunmat. Er með liðinu fyrir og á milli leikja og stjórnar upphitun/lætur þær hita upp þar til þjálfari mætir á svæðið. Fer í hádegismat eftir því hvenær hentar.
Liðsstjóravakt:	Seinni liðsstjóravakt byrjar kl. 13 og fer þá með þeim í hádegismat ef þær eiga það eftir eða tekur við þeim eftir hádegismat. Er með liðinu fyrir og á milli leikja og stjórnar upphitun/lætur þær hita upp þar til þjálfari mætir á svæðið.
Seinni	Tekur við stelpunum um kl. 17 þegar allir leikir eru búnir. Fer með þeim í kvöldmat og þá kvölddagskrá sem er og aðstoðar svo við að koma þeim upp í skóla og græja sig fyrir nóttina.
Kvöldvakt:	þarf ekki 1 á hvert lið allar nætur en við miðum við að hafa 3 af eldra ári og 3 af yngra ári. Mætir kl. 21:30 í skólann. Gistir með stelpunum og sér um að vekja og hafa allar klárar í morgunmat á réttum tíma.
Næturvakt:	

Matarmál

Hvert lið fær úthlutuðum mótshöndum fyrir iðkendur sem gildir sem aðgangur í morgun/hádegis/kvöldmat. Lið fær einnig mótshöndum fyrir liðstjóra sem gengur á milli þeirra sem standavaktina innan hvers liðs hverju sinni. Liðstjóri þarf alltaf að fylgja stelpunum í mat. Listjóri á

morgunvakt tekur saman nesti fyrir liðið yfir daginn, liðstjóri á kvöldvakt gæti þurft að grilla samlokur fyrir liðið þá sérstaklega ef farið er snemma í mat.

Gisting

Við fáum **X** stofum úthlutað þar sem miðað er við að tveir til þrír fjorsjáraðilar hafi umsjón með hverri stofu. Passa þarf að allar stofur séu mannaðar (dæmi: ekki gengur að hafa alla foreldra á vakt í sömu stofunni). Ef ekki næst að manna gistingu hjá einhverju liði þurfa forsjáraðilar þess lið að taka börnin til sín þá nótt.

Dæmi um útbúnaðarlista

- Dýna/Vindsæng ekki stærri en 90 cm á breidd. EF vindsæng þá þarf að hafa teppi undir henni til að koma í veg fyrir ískur! ATH. Ekki taka tvöfalda vindsæng nema það muni tvær sofa á henni. Ef þið getið sent ykkar stelpu með venjulega dýnu þá væri það vel þegið, meiri svefnfriður fyrir alla
- Sæng/svefnpoki, koddí og lak
- Takkaskór & Legghlífar
- Víkingsbúningur, stuttbuxur/buxur/leggings og sokkar (Mikilvægt að hafa aukaföt, sérstaklega sokka)
- Utan yfir íþróttaföt. Joggingbuxur og peysa, til að fara í á völlinn. Helst allt Víkings.
- Nýja vínrauða félagspeysan(koma í henni á miðvikudaginn)
- Hlý og rigningarheld föt.
- Kózý föt, náttföt, tannbursti og tannkrem.
- Aukaföt, peysa, bolur, buxur, sokkar, nærföt.
- Vatnsbrúsi
- Sundföt, handklæði og sturtudót
- Lítil bakpoki til að hver og ein geti passað upp á takkaskóna, vatnsbrúsa og yfirhafnir milli skóla og keppnisstaðar
- Spil og lestrarefni til afþreyingar. Það verður ekki í boði að hanga í símanum allan tímann!
- Góða skapið og loforð þess efnis að vera góðar við ALLAR stelpurnar í liðinu, við erum allar saman í liði.
- Símar og önnur tæki eru á ábyrgð hvorrar stelpu!
- Stelpurnar þurfa sjálfar að bera dótið í og úr Herjólfu. Það er því mikilvægt að pakka þannig að þær geti borið dótið sitt sjálfar! Best að pakka öllu í eina tösku, helst á hjólum, sem þær geta dregið. Við það gæti best dýna

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.

Eins viljum við benda öllum á að skoða heimasíðu mótsins 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://heimasíða.is> Dagskrá mótsins birtist á þessari slóð bráðlega.

Úrslitasíðu má sjá hér <https://síða.sem.birtir.úrslit>

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

Áfram Víkingur

