



FORELDRAHANDBÓK GRÓTTU

KNATTSPYRNUDEILD

1. ÚTGÁFA, OKTÓBER 2026



EFNISYFIRLIT

Velkomin í Gróttu.....	3
Um félagið.....	4
Sjúkrapjálfun, meiðsli og forvarnir.....	5
Knattspyrnudeild Gróttu.....	6
Iðkendur.....	7
Foreldrar í Gróttu.....	8
Barna- og unglingaráð (BUR).....	9
Foreldraráð.....	10
Hver sér um hvað?.....	11
Starfið í yngri flokkum.....	12
8. flokkur.....	13
5.-7. flokkur.....	14
Gistimót 5.-7. flokks.....	15
Kostnaður við mót og ferðir 2.-7.flokks.....	16
2.-4. flokkur.....	17
Keppnis- og æfingaferðir 2.-4.flokks erlendis.....	18
Sex ástæður til að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi.....	19

Foreldrahandbók knattspyrnudeildar Gróttu

Útgefandi: Barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar Gróttu

Ljósmyndir: Anton Brink, Eyjólfur Garðarsson og myndir úr einkasafni

Útgáfa 1.0 / Október 2026

Velkomin í Gróttu

Verið hjartanlega velkomin í Gróttu – félag þar sem hvert barn fær tækifæri til að blómstra, þroskast og njóta sín á eigin forsendum.

Handbókin er leiðarvísir að starfinu og því samfélagi sem við byggjum saman.

Með virðingu, samvinnu og virkri þátttöku sköpum við lifandi og skemmtilegt umhverfi þar sem allir tilheyra.



Foreldrahandbók Gróttu

UM FÉLAGIÐ

Íþróttafélagið Gróttu var formlega stofnað 24. apríl 1967, en rætur félagsins ná aftur til ársins 1966 þegar Garðar Guðmundsson hóf skipulagðar æfingar fyrir börn á Seltjarnarnesi. Nafnið vísar til Gróttu og vitans á vestasta hluta Seltjarnarness.

Innan félagsins starfa þrjár íþróttadeildir undir sameiginlegri aðalstjórn. Þar koma saman iðkendur, þjálfarar, foreldrar og sjálfboðaliðar sem byggja upp öflugt og fjölbreytt starf fyrir börn, ungmenni og fullorðna.

Í Gróttu snýst íþróttastarf ekki aðeins um úrslit heldur einnig um gleði, virðingu, samvinnu og persónulegar framfarir.

Handbókin er lifandi leiðarvísir. **BUR** tók hana saman svo foreldrar geti fundið helstu upplýsingar á einum stað og ábendingar eru vel þegnar og má senda á grotta@grotta.is.

Félagið

SKRIFSTOFA GRÓTTU

Skrifstofa félagsins er til húsa í Íþróttamiðstöðinni við Suðurströnd 8. Hún er opin mánudaga til fimmtudaga frá kl.11:30 til 14:30, en einnig er hægt að ná í starfsfólk félagsins í síma 561-1133 eða í gegnum netfangið grotta@grotta.is.

SKILMÁLAR TIL IÐKUNAR

Foreldrar samþykkja skilmála félagsins við skráningu í Abler. Skilmálarnir eru samræmdir þvert á félagið, og við mælum með því að foreldrar kynni sér þá.

STJÓRN OG STARFSMENN GRÓTTU

Framkvæmdastjóri

Málfríður Sigurhansdóttir
frida@grotta.is

Íþrótt- og verkefnastjóri

Erlendur Guðmundsson
erlendur@grotta.is

Fjármálastjóri

Tómas Sigurðsson
tomas@grotta.is

Formaður aðalstjórnar Gróttu

Karitas Kjartansdóttir
karitask@gmail.com

Formaður stjórnar knattspyrnudeildar

Jórunn María Bachmann Þorsteinsdóttir
jorunnmaria1996@gmail.com

Formaður stjórnar handknattleiksdeildar

Alfreð Örn Finnsson
alfredfinns@gmail.com

Formaður stjórnar fimleikadeildar

Tinna Molphy
tinna.molphy@gmail.com

www.grotta.is



Sjúkráþjálfun, meiðsli og forvarnir

SJÚKRAPJÁLFUN

Gróttu er í samstarfi við Sjúkráþjálfun Reykjavíkur sem er staðsett á Fiskislóð 1. Samstarfið tryggir forgang í sjúkráþjálfun fyrir iðkendur yngri flokka Gróttu.

Til að bóka tíma skal senda tölvupóst á ithrottir@srg.is með kennitölu iðkanda og forráðamanns ásamt símanúmeri. Tíminn er gjaldfrjáls ef læknabeiðni liggur fyrir, annars þarf að greiða 30% af verði tímans.



ALVARLEG MEIÐSLI

Látið yfirþjálfara og yfirmann viðeigandi deildar vita. Hægt er að fá ráðgjöf um sjúkráþjálfun, endurhæfingaráætlun og verkefni á meðan iðkandi er frá æfingum.

AÐGERÐAÁÆTLUN GRÓTTU GEGN ÁREITNI, EINELTI OG OFBELDI

Starfsfólk, þjálfarar, iðkendur, foreldrar og aðrir sem koma að starfi félagsins skulu koma í veg fyrir áreitni, einelti, ofbeldi og aðra ótilhlýðilega hegðun hjá félaginu.

Lögð er áhersla á að iðkendur, foreldrar og aðrir láti vita ef þeir verða varir við áreitni, einelti eða ofbeldi. Iðkandi eða foreldri getur snúið sér beint til þjálfara, yfirþjálfara eða barna- og unglingaráðs sem koma málinu í réttan farveg.

Einnig er hægt að tilkynna óæskilega hegðun inni á grotta.is.

TRYGGINGAR

Iðkendur undir 16 ára aldri eru ekki slysafryggðir í gegnum félagið. Foreldrar ættu því að kanna tryggingavernd sína, t.d. í fjölskyldu- eða heimilstryggingu.



KNATTSPYRNUDEILD GRÓTTU

DEILDIN

Knattspyrnustarf Gróttu á rætur sínar að rekja til ársins 1966 þegar Garðar Guðmundsson hóf skipulagðar æfingar fyrir börn á Seltjarnarnesi. Íþróttafélagið Gróttu var síðan formlega stofnað 24. apríl 1967 og var knattspyrna eina íþróttagrein félagsins fyrstu árin.

Knattspyrnudeild Gróttu er samofin samfélaginu á Seltjarnarnesi. Í deildinni koma saman iðkendur, þjálfarar, foreldrar og sjálfboðaliðar sem byggja upp öflugt og fjölbreytt starf fyrir börn, ungmenni og fullorðna.

Markmiðið er að skapa jákvætt og metnaðarfullt umhverfi þar sem hver einstaklingur fær tækifæri til að blómstra og leggja sitt af mörkum til heildarinnar

FORELDRAFUNDIR Á HAUSTIN

Kynningarfundir eru haldnir í byrjun október á hverju hausti hjá hverjum flokki. Þar er farið yfir tímabilið fram undan og foreldrar virkjaðir í sameiginleg verkefni.

HELSTU TENGILIÐIR

Formaður stjórnar knattspyrnudeildar

Jórunn María Bachmann Þorsteinsdóttir
jorunnmaria1996@gmail.com

Formaður barna- og unglingaráðs (BUR)

Friðrik Runólfsson
knattbur@grotta.is

Yfirmaður knattspyrnumála og yfirþjálfari eldri flokka (2. - 4. flokkur)

Arnar Þór Axelsson
arnar@grotta.is

Yfirþjálfari yngri flokka (5. - 8. flokkur)

Pétur Már Harðarson
peturmarh@grotta.is

Samfélagsmiðlastjóri

Alma Sól Valdimarsdóttir
almasol@grotta.is

Iðkendur

FLOKKAR

- 8. flokkur:** elstu tvö árin á leikskóla
- 7. flokkur:** 1. og 2. bekkur
- 6. flokkur:** 3. og 4. bekkur
- 5. flokkur:** 5. og 6. bekkur
- 4. flokkur:** 7. og 8. bekkur
- 3. flokkur:** 9. og 10. bekkur
- 2. flokkur:** Framhaldsskólaaldur

Mundu eftir að sækja um frístundastyrkinn.

Æfingar eru að mestu utandyra – klæðum okkur eftir veðri.

SKRÁNING IÐKENDA Á ABLER

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fara fram í Abler. Þar má sjá æfingatíma og viðburði, fá skilaboð, nýta frístundastyrk og tilkynna forföll.

Greiðsla æfingagjalda er forsenda fyrir þátttöku á æfingum og mótum á vegum félagsins, en öllum iðkendum er heimilt að koma og prófa í nokkur skipti áður en gengið er frá skráningu.

FRÍSTUNDASTYRKUR

Frístundastyrk Seltjarnarnesbæjar má nýta upp í æfingagjöld. Gildandi fjárhæðir og skilyrði eru birt á Mínunum síðum Seltjarnarness og í skráningarferli Abler.

HEIMASÍÐAN / GROTTA.IS

Á heimasíðunni er að finna fréttir, æfingatíma, upplýsingar um æfingagjöld og aðrar upplýsingar um starfið.

ÆFINGATÍMAR

Æfingar fara fram á æfingasvæði Gróttu á Seltjarnarnesi. Æft er allt árið með hléum samhliða skólafríum. Gildandi æfingatöflur og upplýsingar um gjöld er að finna á [heimasíðunni](#) hjá Gróttu.

FATNAÐUR Á ÆFINGUM OG KEPPNI

Iðkendur eiga að vera í íþróttafötum og skóm á öllum æfingum og klæða sig eftir veðri.

Félagið mælir með merktum Gróttufatnaði til að styrkja samstöðu og liðsheild. Gróttu leikur í fötum frá Craft sem fást hjá [Craft verslun](#).

Mælst er til þess að iðkendur mæti í bláu/gulu á æfingar og eigi í það minnsta treyju, sokka, stuttbuxur og jakka til keppni.

Foreldrar í Gróttu

Foreldrar eru mikilvægur hluti af Gróttusamfélaginu.

Við mætum, hvetjum öll börn og styðjum þjálfara í að leiðbeina liðinu.

GÓÐ HEGÐUN VIÐ HLIÐARLÍNUNA

- Verum utan æfinga- og keppnissvæðis nema annað sé tekið fram.
- Hvetjum jákvætt og leyfum þjálfurum að stýra.
- Sýnum dómurum, mótherjum og öðrum foreldrum virðingu.
- Hvetjum Gróttu – ekki einstaklinga – inni á vellinum, bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.
- Verum börnum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi.
- Munum að framkoma okkar mótar upplifun barnanna.

SAMSKIPTI FORELDRA OG ÞJÁLFA

Öll samskipti við þjálfara fara fram í gegnum Abler, Gróttu netfang eða í eigin persónu, ekki á Messenger eða öðrum forritum. Abler heldur utan um upplýsingar um æfingar, leiki, viðburði og samskipti þeim tengd.

Einnig er mikilvægt að hafa þessi atriði í huga:

- Hafið samband á viðeigandi tíma og virðum frítíma þjálfara.
- Tilkynnið forföll iðkenda í gegnum Abler.
- Ræðið ekki einstaklingsmál við völinn.
- Mikilvægt er að virða ákvarðanir þjálfara varðandi liðsskipan. Allar athugasemdir foreldra til þjálfara varðandi liðsskipan skulu berast eftir mót/leik.

Foreldrar hvetja – þjálfarar stýra.



VIÐKVÆM MÁLEFNI

Vinsamlegast bókið samtal við þjálfara til að ræða viðkvæm málefni í stað þess að ræða málið við völinn. Ræðið málefni eigin barns af yfirvegum og trúnaði og leitið til yfirþjálfara eða yfirmanns knattspyrnumála ef málið leysist ekki í samtali. Hægt er að tilkynna óæskilega hegðun inni á grotta.is.

FORELDRARÁÐ – ÞÍN ÞÁTTTAKA SKIPTIR MÁLI!

Foreldraráð styður við félagsstarf, mót, ferðir og fjáraflanir yngri flokkanna. Miðað er við breiða þátttöku foreldra svo verkefnin dreifist vel.

Góð samskipti byggja á virðingu, hvatningu og sameiginlegum hag barnsins.

Barna- og unglingaráð (BUR)

MARKMIÐ

Barna- og unglingaráð (BUR) styður, eflir og samræmir barna- og unglingastarf knattspyrnudeildarinnar. Ráðið vinnur að skýrri umgjörð, góðu upplýsingaflæði og samvinnu milli foreldra, þjálfara, starfsfólks og stjórnar.

BUR horfir á heildarmyndina í yngri flokkum og vinnur að því að umgjörð starfsins sé skýr, samræmd og í anda Gróttuleiðarinnar.

- **BUR** vinnur að eflingu og framgangi yngri flokka í samráði við yfirþjálfara
- **BUR** kemur að ráðningu þjálfara í samstarfi við yfirþjálfara og styður við yfirþjálfara og þjálfara í umgjörð starfsins
- **BUR** tryggir að foreldraráð séu virk í öllum flokkum
- **BUR** heldur utan um sameiginlegt verklag foreldraráða í kringum mót, ferðalög, fjáraflanir og sjálfbóðaliðastarf
- **BUR** er tengiliður milli foreldraráða, foreldra, þjálfara, yfirþjálfara og stjórnar
- **BUR** hefur yfirsýn yfir fjáraflanir flokka þannig að þær rekist ekki á eða verði ósamræmdar
- **BUR** kemur ábendingum og áhyggjum foreldra í réttan farveg
- **BUR** styður við jákvæða menningu og gott upplýsingaflæði í yngri flokkum

SKÝR AFMÖRKUN

BUR tekur ekki ákvarðanir um þjálfun, liðaval, leiktíma eða leikskipulag. Þau mál eru á faglegri ábyrgð þjálfara félagsins.

HELSTU VERKEFNI

- Halda mánaðarlega fundi til að samræma umgjörð yngri flokka, mót, ferðir og fjáraflanir
- Styðja upplýsingaflæði og samstarf
- Skipuleggja og halda Vormót Gróttu
- Virkja og styðja sjálfbóðaliða
- Fylgja eftir sameiginlegum verkefnum deildarinnar

ÁVINNINGUR ÞÁTTTÖKU

Þeir foreldrar sem taka að sér þátttöku í barna- og unglingaráði fá tækifæri til að móta starf yngri flokka knattspyrnudeildarinnar og fá afslátt af æfingagjöldum.

BUR er foreldra- og sjálfbóðaliðarekið. Virk þátttaka skapar betri umgjörð fyrir börnin.

Foreldraráð

SKIPUN FORELDRARÁÐS

Foreldraráð er myndað á fyrsta foreldrafundi að hausti fyrir hvern flokk. Æskilegt er að foreldrar skipti með sér þátttöku milli ára svo reynsla dreifist og álag lendi ekki alltaf á sömu aðilum.

Miðað er við að minnst fjórir foreldrar taki þátt – tveir af eldra ári og tveir af yngra. Kosið er um formann og gjaldkera, að öðru leyti er frjáls skipting hlutverka innan ráðsins, t.d. mótafulltrúi, ferðafulltrúi, félagsmálafulltrúi.

Foreldraráð er praktískur stuðningsaðili flokksins og mikilvægur tengiliður innan foreldrahópsins.

HLUTVERK

Með því að bjóða þig fram í foreldraráð hefur þú tækifæri til að leggja þitt af mörkum í starfi flokksins og hjálpa félaginu að verða enn betra.

Helstu hlutverk foreldraráðs eru:

UTANUMHALD

Foreldraráð sér fyrst og fremst um utanumhald á mótum, ferðum, fjáröflunum, félagsstarfi og virkjun foreldra, ásamt því að samræma verkefni við BUR.

MÓT OG FERÐIR

Aðstoðar þjálfara við að skipuleggja mót ef um gistingar eða akstur er að ræða. Heldur utan um kostnaðaráætlanir, skráningar, vaktir, ferðalög og gistingar.

FJÁRÖFLUN OG FÉLAGSSTARF

Skipuleggur tvo félagslega viðburði yfir árið fyrir hvern flokk, einn á haustönn og einn á vorönn.

Skipuleggur fjáraflanir þegar við á og þegar stór mót eru fram undan.

HVAÐ RÁÐIÐ ÁKVEÐUR EKKI

Foreldraráð ákveður ekki þjálfun, liðaval, leiktíma, leikskipulag eða getuskiptingu. Þau mál eru á ábyrgð þjálfara.



Þrátt fyrir starfandi foreldraráð er mikilvægt að allir foreldrar hjálpist að á mótum barna sinna.

Hver sér um hvað?



ÞJÁLFARAR

Faglegt knattspyrnustarf

Þjálfun, liðaval, leiktími, leikskipulag, getuskipting og daglegt starf liðsins.

FORELDRAR

Stuðningur og þátttaka

Jákvæð hvatning, góð samskipti, mæting og framlag til samfélagsins.

BUR

Umgjörð og samræming

Sameiginleg verkefni milli flokka, upplýsingaflæði og samræming milli flokka.

FORELDRARÁÐ

Praktískt utanumhald

Skipulagning móta, ferðir, fjáraflanir, félagsstarf og virkjun foreldra.

Starfið í yngri flokkum

GRÓTTULEIÐIN

Gróttuleiðin er sameiginleg stefna og námskrá knattspyrnudeildar Gróttu sem skapar skýran rauðan þráð í starfinu, frá fyrstu æfingum yngstu barnanna og upp í elstu flokka og meistaraflokk. Hún lýsir markmiðum deildarinnar og gildunum trú, vilja og hugrekki, þeirri hugmyndafræði sem á að einkenna þjálfun, leikstíl og samskipti, ásamt hlutverkum þjálfara, iðkenda, foreldra, starfsfólks og sjálfboðaliða.

Í Gróttuleiðinni er jafnframt aldurstengd námskrá sem útskýrir hvaða tæknilegu, leikfræðilegu, líkamlegu og félagslegu þættir eru þjálfaðir í hverjum flokki.

Meginmarkmiðið er að skapa öruggt, jákvætt og metnaðarfullt umhverfi þar sem börn fá verkefni við hæfi, njóta þess að spila fótbolta, þora að gera mistök og fá tækifæri til að þroskast bæði sem leikmenn og einstaklingar.

MARKMIÐIN OKKAR

- Gleði og jákvæð upplifun eru grunnur starfsins.
- Verkefni eru við hæfi aldurs, þroska og getu hvers iðkanda.
- Samfella í þjálfun styður öruggar framfarir milli flokka.
- Gróttuhjarta birtist í trú, vilja, hugrekki og virðingu.
- Félagslegur þroski, liðsheild og ábyrgð vaxa samhliða knattspyrnufærni.

ÆFINGATÍMABIL

Flokkaskipti:

- **6.–8. flokkur:** þegar skólinn hefst að nýju að hausti.
- **2.–5. flokkur:** í samráði við yfirþjálfara eftir að Íslandsmóti lýkur, yfirleitt í lok september.

Frí frá æfingum:

- **5.–8. flokkur** fylgja skóladagatalinu. Vetrarfrí, jólafrí, páskafrí.
- **4. flokkur og eldri** fara í 7–10 daga frí milli tímabila (frá miðjum september).
- **Allir flokkar:** Sumarfrí KSÍ frá um 20. júlí og fram yfir Verslunarmannahelgi.

MÓTAHALD YNGRI FLOKKA

Allir flokkar taka reglulega þátt í mótum og leikjum. Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um mótin og þeim getur fylgt aukakostnaður og utanumhald.

Upplýsingar um þátttöku, kostnað og skipulag eiga að liggja fyrir tímanlega frá foreldraráði. Ráðið skilar inn kostnaðaráætlun til fjármálastjóra.

Aðstoð og stuðningur foreldra er mikilvægur í tengslum við mót og leiki, svo allt gangi vel fyrir sig og upplifun iðkenda sé jákvæð.

TRÚ • VILJI • HUGREKKI

8. flokkur

FYRIR HVERJA

Tvö elstu ár leikskóla. Æfingar eru að jafnaði tvisvar í viku og skipulag er kynnt foreldrum fyrir hvert tímabil.

Yngstu börnin æfa inni yfir vetrartímann en úti yfir sumartímann.

ÁHERSLUR OG MARKMIÐ

Fyrstu kynni af fótbolta eiga að einkennast af gleði, öryggi og leik. Börnin læra einfaldar grunnreglur, kynnast boltanum og efla hreyfifærni í verkefnum við hæfi.

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

8. flokkur stefnir á þrjú mót yfir árið, yfirleitt eitt fyrir áramót og tvö eftir áramót.

Börnum í 8. flokki býðst að leiða leikmenn inn á völinn í leikjum meistaraflokka.



5.-7. flokkur

FYRIR HVERJA

7. flokkur: 1. og 2. bekkur

6. flokkur: 3. og 4. bekkur

5. flokkur: 5. og 6. bekkur

ÁHERSLUR OG MARKMIÐ

- Efla áhuga með gleði, leik og jákvæðum fyrirmyndum.
- Byggja upp grunntækni og leikskilning.
- Tryggja margar boltasnertingar, gott flæði og litlar biðraðir.
- Kenna góða umgengni, samvinnu og félagsanda.
- Tryggja margar boltasnertingar, gott flæði og litlar biðraðir.
- Nota jákvæðni, hrós og verkefni við hæfi.
- Efla sjálfstæðan leik og félagsleg tengsl.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

Foreldraráð styður framkvæmd móta, gistingu, vaktir og félagsstarf eftir þörfum. Foreldraráð hvers flokks ber ábyrgð á skipulagningu ferðalaga og öðru tengdu sumarmótunum.

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

6. og 7. flokkur: Almennt er stefnt á 6–7 mót yfir árið.

5. flokkur: tekur þátt í Faxaflóamóti og Íslandsmóti. Þeir leikir geta falið í sér dagsferðir út á land eða lengri ferðir með gistingu.

Börnum í 6. og 7.flokki býðst að leiða inn á í leikjum meistaraflokka, og börnum í 5.flokki býðst að vera boltasækjarar á leikjum meistaraflokka.



FYRIRFRAM ÁKVÆÐIN MÓT

7.flokkur kvenna: Síamamótið í Kópavogi

6.flokkur kvenna: N1-mótið á Akureyri (gistimót) og Síamamótið í Kópavogi

5.flokkur kvenna: TM-mótið í Vestmannaeyjum (gistimót) og Síamamótið í Kópavogi

7.flokkur karla: Norðurálmótið á Akranesi (gistimót)

6.flokkur karla - eldra ár: Orkumótið í Vestmannaeyjum (gistimót)

6.flokkur karla - yngra ár: Set-mótið á Selfossi

5.flokkur karla: N1-mótið á Akureyri (gistimót)

*birt með fyrirvara um breytingar

Gistimót 5.-7. flokks

HLUTVERK FORELDRARÁÐS

Foreldraráð heldur utan um skipulag gistimóts í samráði við þjálfara og skrifstofu.

Foreldraráð ber ábyrgð á að eftirfarandi upplýsingar liggi fyrir tímanlega fyrir gistimót:

- kostnaðaráætlun
- fararstjórn, ef við á
- vaktaplan
- gisting og mönnun gistivakta
- heilsu-, ofnæmis- og neyðarupplýsingar
- reglur um símanotkun
- samskiptaleiðir og símaskrá foreldra og þjálfara

Mikilvægt er að manna tímanlega annaðhvort fararstjórn eða vaktaplan fyrir hvert lið.

Á gistimótunum greiða foreldrar fyrir gistingu þjálfara þegar við á, ásamt ferðakostnaði og dagpeningum.

Foreldraráð ber ábyrgð á að innheimta þennan kostnað með mótsgjöldunum í gegnum Abler. Sjá nánar á næstu síðu.

LIÐSSTJÓRAR OG SKIPTING VAKTA

Foreldrar/ forráðamenn bera ábyrgð á börnum sínum meðan á ferðalögum stendur með félaginu. Ef fyrirkomulagið er að fararstjórar fylgi liðinu á ferðalögum bera fararstjórar ábyrgð á hópnum öllum stundum.

Á gistimótum er mikilvægt að vaktaplanið sé mannað vel tímanlega og **ábyrgðinni jafnt dreift yfir hópinn**. Liðsstjórar og skráðir vaktmenn bera ábyrgð á því að halda utan um sitt lið, dagskrá og tímasetningar á leikjum, matmálstímum og ró á kvöldin.

Almennt er gert ráð fyrir því að forráðamenn taki að sér tvær vaktir á gistimótum sem taka 2-3 daga. Venjan er að þeir sem taka næturvaktir þurfi ekki að taka dagvakt líka.

REGLUR Á GISTIMÓTUM

- **Að lágmarki** einn ábyrgur fullorðinn aðili fylgir hverju liði á hverjum tíma.
- **Að lágmarki** tveir næturverðir þurfa að gista í hverri stofu, einn frá hvorum árgangi.
- Æskilegt er að tveir eða fleiri fullorðnir séu með hverjum árgangi á gistimótum, sérstaklega á stærri gistimótum.
- Almenn tilmæli á stóru gistimótunum frá og með 6. flokki er að fullorðnir næturverðir séu af sama kyni og börnin sem gista í rýminu.

Hjálpumst að að manna vaktir og næturverði. Skýrt skipulag og dreifð ábyrgð gera mótið öruggara og ánægjulegra fyrir bæði börn og aðstandendur.

Kostnaður við mót og ferðir 2.-7.flokks

FORELDRAR

Foreldrar eða forráðamenn bera eftirfarandi kostnað iðkenda við þátttöku í mótum og/eða keppnisleikjum.

- mótagjöld
- ferðakostnaður
- gisting iðkanda (ef við á)
- kostnaður við kaup á nesti (ef við á)
- ferðakostnaður og gisting þjálfara
- dagpeningur þjálfara
- annar tilfallandi kostnaður í samráði við BUR og foreldraráð

Foreldraráð ber ábyrgð á að skila tímanlega inn kostnaðaráætlun (sjá sniðmát á heimasíðu) og að innheimta þann kostnað með mótagjöldum í gegnum Abler.

GISTING OG FERÐAKOSTNAÐUR ÞJÁLFA

Foreldraráð ber ábyrgð á að bóka og greiða gistingu fyrir þjálfara.

Þjálfarar skulu hafa möguleika á því að ferðast samferða sínum flokki sér að kostnaðarlausu. Sé það ekki framkvæmanlegt greiða foreldrar ferðakostnað sem fellur á þjálfara.

Ákveði þjálfari að ferðast hvorki samferða liði né á þann máta sem foreldraráð býður upp á, skal hann sjálfur bera þann kostnað.

DAGPENINGAR

Dagpeningagreiðsla til þjálfara fyrir þátttöku á mótum/leikjum utan höfuðborgarsvæðisins er eftirfarandi:

- 7.500 kr ef um dagsferð er að ræða.
- 15.000 kr á dag ef um gistimót er að ræða.



2.-4. flokkur

FYRIR HVERJA

4. flokkur: 7. og 8. bekkur

3. flokkur: 9. og 10. bekkur

2. flokkur: Framhaldsskóli

ÁHERSLUR OG MARKMIÐ

Áhersla er á leikfræði, jákvæðan félagsanda og áframhaldandi tæknilegar framfarir.

Iðkendur taka aukna ábyrgð á eigin knattspyrnuíðkun, hvíld, næringu og heilbrigðum lífsstíl. Áhersla er á styrk, þol, leikfræði og dýpri skilning á 11 manna bolta.

HELSTU VERKEFNI FORELDRARÁÐSINS

Foreldraráð aðstoðar við mót, ferðir, fjáraflanir og félagsstarf. Fyrirkomulag leikja og móta þarf að liggja fyrir eins tímalega og mögulegt er.

HELSTU VERKEFNI OG MÓT

4. Flokkur: Íslands- og Faxeslóamót. Sjá um sjoppu á heimaleikjum meistaraflokka og dómgæsla í leikjum 5. flokks.

3 flokkur: Íslands- og Faxeslóamót. Sjá um sjoppu á heimaleikjum meistaraflokka og dómgæsla í leikjum 4. flokks.

2. Flokkur: Íslands- og Faxeslóamót. Sjá um gæslu og grill á heimaleikjum meistaraflokka ásamt dómgæslu í leikjum 3. flokks.

Ferðir geta verið dagsferðir eða Íslandsmótsferðir með gistingu.

Annað hvert ár stendur flokkunum einnig til boða að fara í æfinga- eða keppnisferðir erlendis. Sjá næstu síðu.



Keppnis- og æfingaferðir 2.- 4. flokks erlendis

Annað hvert ár býðst elstu flokkunum að fara í æfinga- eða keppnisferðir erlendis.

Foreldraráð viðkomandi flokks sér alfarið um skipulag keppnis- og æfingaferða í samráði við þjálfara og foreldra, og um fjáraflanir þeim tengdum.

Foreldraráð og flokkurinn þurfa að safna og leggja út fyrir öllum kostnaði, þar með talið vegna þjálfara.

Gróttu og BUR koma ekki að kostnaði vegna keppnis- og æfingaferða erlendis.



LÁGMARKSKRÖFUR FYRIR KEPPNIS- OG ÆFINGAFERÐIR

Fyrir allar stærri ferðir ætti að liggja fyrir:

- Markmið ferðarinnar, þátttakendur og ábyrgðaraðilar.
- Samþykkt kostnaðaráætlun og skýrt greiðslufyrirkomulag.
- Ferðaáætlun, gisting og öruggir samgöngumátar staðfestir.
- Heilsu-, ofnæmis- og neyðarupplýsingar aðgengilegar ábyrgðaraðilum.
- Tryggingar, ferðaskjöl og samþykki forráðamanna séu í lagi.
- Skýr verkaskipting milli þjálfara, fararstjórnar og foreldraráðs.
- Reglur og samningur um hegðun, símanotkun, samskiptaleiðir og hvað iðkendur þurfa að taka með.

FARARSTJÓRN OG ÁBYRGÐ

- Að lágmarki einn ábyrgur fullorðinn fylgi hverju liði.
- Í utanlandsferðum ættu fararstjórnar ekki að vera færri en tveir og það þarf að vera skýrt frá upphafi hvort þeir séu á kostnað foreldrahóps eða greiði sjálfir.
- Það þarf alltaf að vera skýrt hver ber ábyrgð á hópnum utan leikja, hvort stuðst sé við útfyllt vaktaplan, fararstjóra, foreldraráð eða þjálfara.

Ef iðkendur fara ekki eftir þeim reglum sem settar eru á ferðalögum með Gróttu eiga þeir á hættu að vera sendir heim á kostnað foreldra/ forráðamanna.

SAMAN GERUM VIÐ GRÓTTU STERKARI

Barna- og unglingaráð (BUR) og foreldraráð hvers flokks eru alfarið rekin af foreldrum og sjálfboðaliðum.

Framlag hvers og eins styrkir umgjörðina, samfélagið og upplifun barnanna okkar.

**VERTU VIRKUR HLUTI AF
GRÓTTUFJÖLSKYLDUNNI**



6 ÁSTÆÐUR TIL AÐ TAKA ÞÁTT Í SJÁLFBÓÐALIÐASTARFI GRÓTTU

Lítið eða stórt framlag – allt skiptir máli.



VERUM FYRIRMYNDIR

Sýnum börnunum í verki gildi samvinnu, ábyrgðar og þess að leggja öðrum lið.



KYNNUMST GRÓTTUFJÖLSKYLDUNNI

Byggjum tengsl við foreldra, þjálfara og fólkið sem stendur að félaginu.



STYRKJUM SAMFÉLAGIÐ

Eflum samheldni og góðan félagsanda á Seltjarnarnesi.



LÁTUM HUGMYNDIR LIFNA VIÐ

Frumkvæði getur orðið að nýjum viðburði, fjáröflun eða bættu starfi.



DEILUM STYRKLEIKUM OG HÆFILEIKUM

Skipulag, samskipti, bakstur eða hjálparhönd – allt framlag skiptir máli.



SKÖPUM GÓÐAR MINNINGAR

Sköpum góðar minningar og sjáum árangur þess að gera „þetta saman“.