



Nesklúbburinn

Fyrirmyndarfélag Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands

Handbók 2021-2025

Efnisyfirlit

Stofnun og saga Nesklúbbsins.....	3
Nesklúbburinn sem lýðheilsuafli á Seltjarnarnesi.....	3
Skipurit Nesklúbbsins.....	5
Fjármálastjórn.....	6
Bókhald.....	6
Launamál	6
Fjármálaleg markmið og stefna Nesklúbbsins.....	7
Þjálfunarmarkmið Nesklúbbsins í barna- og unglingastarfi	8
Markmið varðandi útbreiðslu og kynningar:	9
Kennslu- og æfingaskrá Nesklúbbsins	10
Golfleikjanámskeið Nesklúbbsins.....	23
Foreldraráð Nesklúbbsins	23
Þjálfaramál	24
Þjálfaramenntun	24
Aðstoðarþjálfarar	24
Fundir	26
Áætlun um félagsstarf	26
Jafnréttisáætlun Nesklúbbsins	27
Fræðslu- og forvarnarstarf.....	29
Aðgerðaráætlun Nesklúbbsins í eineltismálum.....	31
Umhverfisstefna Nesklúbbsins.....	32
Siðareglur Nesklúbbsins.....	34
Persónuverndarstefna Nesklúbbsins.....	35
Upplýsingar fyrir nýja iðkendur í barna- og unglingastarfi:	39
Upplýsingar fyrir áhugasama kyllinga á öllum aldri:.....	39

Stofnun og saga Nesklúbbsins

Golfklúbbur Ness var stofnaður 4. apríl 1964. Frumkvöðlar að stofnun klúbbsins voru þeir Pétur Björnsson og Ragnar J. Jónsson. Fyrstu stjórn klúbbsins skipuðu þeir Pétur Björnsson, formaður, Ragnar Jónsson, ritari, Sigurjón Ragnarsson, Ólafur Loftsson og Jón Thorlacius.

Fyrstu árin var Golfklúbbur Ness einkaklúbbur og utan við Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþróttasambands Íslands. Stofnendur voru 22 og hafði meirihluti félaga aldrei spilað golf. Margir af félögum voru einnig félagar í Golfklúbbi Reykjavíkur. Vegna þessa fyrirkomulags að klúbburinn var einkaklúbbur gátu félagar í Golfklúbbi Ness ekki tekið þátt í keppni á vegum Golfsambands Íslands (GSÍ). Árið 1969 um mánaðamótin febrúar og mars var Nesklúbburinn stofnaður gagnert til að sækja um inngöngu í GSÍ. Á framhaldsaðalfundi 15. mars 1969 voru endanleg lög félagsins samþykkt. Í fyrstu stjórn Nesklúbbsins sátu Jón Thorlacius formaður, Ólafur Loftsson gjaldkeri og Ólafur Tryggvason ritari. Smám saman tók Nesklúbburinn við rekstri Golfklúbbs Ness.

Golfvöllurinn var í upphafi níu holu völlur þar 35 og 2380 metra langur. Á honum var fyrsta vatnstorfæra á íslenskum golfvelli þ.e. Búðatjörn og á sömu braut fyrsta glompa sem gerð var. Þessi glompa er enn til á núverandi áttundu braut. Árið 1994 var völlurinn stækkaður með nýjum brautum kringum Daltjörn. Völlurinn er núna 9 holur, þar 36 og 2646 m langur af öftustu teigum. Árið 2003 var brautum vallarins gefin nöfn eftir helstu fuglategundum sem heiðra Suðunesið með nærveru sinni. Fyrsta braut heitir Æðukolla, önnur Kría, þriðja Svanur, fjórða Lóa, fimmta Stelkur, sjötta Grágæs, sjöunda Margæs, áttunda Stokkönd og níunda Tjaldur.

Nesklúbburinn sem lýðheilsuafli á Seltjarnarnesi

Á fyrstu árum Nesklúbbsins bar lítið á barna- og unglingastarfi. Það hefur mikið breyst á undanförunum áratugum og þá sérstaklega undanfarin ár. Algjör sprenging hefur orðið á iðkendum í barna- og unglingastarfi klúbbsins, en þeim hefur fjölgað um

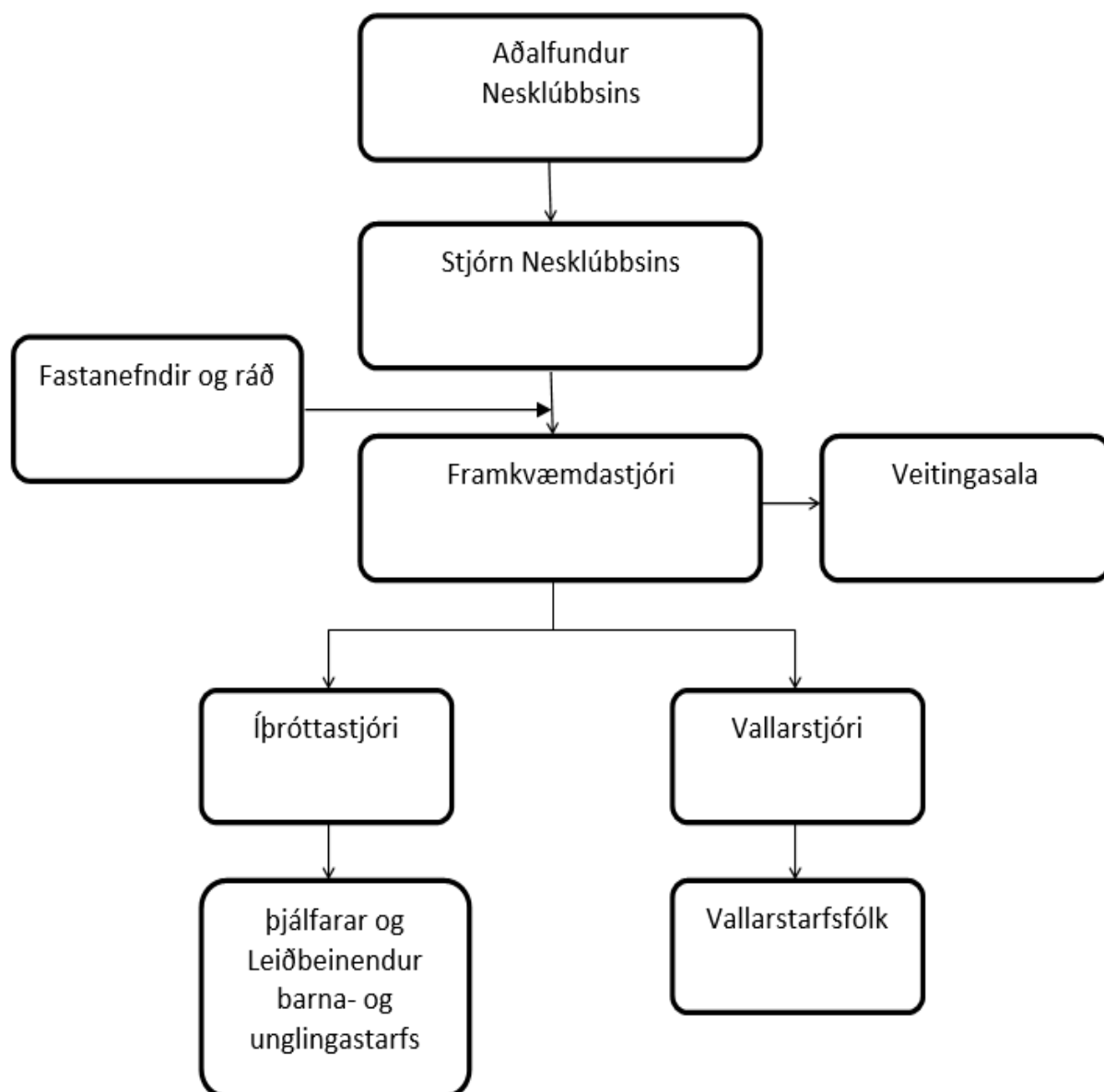
rúmlega 300% síðan árið 2017. Í dag æfa tæplega 100 börn og unglingar golf hjá Nesklúbbnum allt árið um kring.

Nesklúbburinn tekur þessari auknu ábyrgð fagnandi og vill gera eins vel og mögulegt er í barna- og unglingastarfi enda forvarnargildi skipulags íþróttastarfs ótvírætt. Það sem við erum einnig virkilega stolt af er að margir ungu kylfinganna sem æfa hjá Nesklúbbnum allt árið höfðu ekki endilega fundið sig í öðrum íþróttum, en eftir að hafa byrjað að æfa í Nesklúbbnum hafa margir hverjir blómstrað í golfíþróttinni. Í golfinu hjá Nesklúbbnum njóta þessir kylfingar því þess forvarnargildis sem íþróttir bjóða upp á á sínum forsendum. Golfið hefur þá sérstöðu að óháð getustigi og aldri geta allir stundað íþróttina saman þar sem eini raunverulegi mótherjinn er völlurinn sjálfur. Með áherslu á að bjóða upp á verkefni við hæfi og góða þjálfun fyrir stóran hóp barna og unglinga á ólíkum aldri og getustigi hefur Nesklúbbnum tekist að ná ofangreindri aukningu iðkenda.

Við hjá Nesklúbbnum erum stolt af því að vera mikilvægir þátttakendur í að efla lýðheilsu Seltirninga á öllum aldri. Nýlega undirritaði Nesklúbburinn samkomulag um 7 ára leigusamning á nýrri og glæsilegri inniaðstöðu sem mun gjörbreyta landslaginu varðandi þjónustu Nesklúbbsins við kylfinga á öllum aldri. Nesklúbburinn ætlar sér á næstu árum að hafa enn víðtækari áhrif á heilsueflingu bæjarbúa; andlega, félagslega og líkamlega, með því að bjóða upp á fullnægjandi samkomustað fyrir kylfinga til að geta komið saman og stundað áhugamálið sitt allan ársins hring.

Nesklúbburinn er einnig stoltur af hlutverki sínu varðandi þjónustu við eldri borgara Seltjarnarness og sér klúbburinn mörg tækifæri til að geta bætt þjónustu við þá enn frekar á næstu árum í nýjum húsakynnum. Fáar íþróttir eru eins vel til þess fallnar og golfið að eldri borgarar geti tekið þátt á sínum forsendum. Mikilvægi hreyfingar og aukinna félagstengsla elsta aldurshópsins hefur verið mikið í umræðunni í þjóðfélaginu síðustu misseri og sjáum við hjá Nesklúbbnum aukna möguleika á að geta verið leiðandi á þessu sviði í heilsueflingu eldri borgara Seltjarnarness næstu árin.

Skipurit Nesklúbbsins



Fjármálastjórn

Bókhald

Bókhald barna- og unglingastarfs annars vegar og svo keppnissveita í fullorðinsflokkum og öldungaflokkum hins vegar er aðskilið hjá Nesklúbbnum. Í ársskýrslu hvers árs er bókhald klúbbsins gert sýnilegt og má þar sjá skiptinguna.

Launamál

Nesklúbburinn leggur áherslu á að ekki sé gerður greinarmunur á launum þjálfara út frá kyni eða aldri iðkenda. Þekking, reynsla, ábyrgð og menntun þjálfara og leiðbeinenda klúbbsins er það sem ákvarðar launaflokk þjálfara og leiðbeinenda Nesklúbbsins.

Hjá Nesklúbbnum eru þjálfarar launþegar nema sérstaklega sé óskað eftir öðru. Þjálfarar hafa í stöku tilfellum óskað eftir að fá greidd verktakalaun og hefur klúbburinn orðið við þeim óskum. Framkvæmdastjóri Nesklúbbsins er til staðar að aðstoða við skattamál og uppgjör verktakalauna þjálfara/leiðbeinenda sé þess óskað. Þegar Nesklúbburinn hefur orðið að óskum þjálfara/leiðbeinenda um verktakagreiðslu eru þjálfarar/leiðbeinendur fullkomlega meðvitaðir um ábyrgð gagnvart skattayfirvöldum, lífeyrissjóðum og stéttarfélögum.

Allir þjálfarar/leiðbeinendur sem starfa fyrir Nesklúbbin eru með skriflegan ráðningarsamning hvort sem laun þeirra eru greidd í formi launþegagreiðslna eða verktakagreiðslna.

Fjárhagsáætlun

Ár hvert leggur stjórn Nesklúbbsins fyrir fjárhagsáætlun komandi árs fyrir klúbbmeðlimi. Um leið og áætlun liggur fyrir hefur ÍSÍ aðgang að sundurliðaðri fjárhagsáætlun klúbbsins. Aðalfundur er jafnan haldinn í lok nóvember ár hvert.

Fjármálaleg markmið og stefna Nesklúbbsins

- Markmið félagsins er að rekstur þess byggist á traustum fjárhagslegum grunni og að ekki sé eytt um efni fram.
- Fjárhagsáætlun skal útbúin, samþykkt af stjórn og lögð fyrir aðalfund ár hvert.
- Félagsgjöld skulu ár hvert ákvörðuð í samræmi við fjárhagsáætlun með það að markmiði að skila hallalausum rekstri ár hvert.
- Félagsgjöld skulu samþykkt á aðalfundi sbr. 7. lið 15. greinar laga félagsins.
- Verði hagnaður af rekstri skal hann í öllum tilvikum notaður við uppbyggingu á innviðum félagsins.
- Fjármálastjórnun félagsins skal vera í samræmi við lög og reglur ÍSí.
- Félagið reynir eftir fremsta megni að aðstoða yngri iðkendur við skipulagningu fjáraflana.

Áheyrnarfulltrúi unga fólksins í stjórn Nesklúbbsins

Ólafur Marel Árnason f. 2002 er áheyrnarfulltrúi unga fólksins í stjórn Nesklúbbsins. Öll Fyrirmyndafélög ÍSí hafa fulltrúa á aldrinum 16-25 ára sem fulltrúa/áheyrnarfulltrúa í stjórn félagsins og kom Ólafur Marel inn sem áheyrnarfulltrúi í stjórn í október 2021. Ólafur Marel er einn af fremstu kylfingum Nesklúbbsins og keppir fyrir hönd klúbbsins á sterkustu mótariðum landsins bæði í unglinga- og fullorðinsflokki. Ólafur er einnig góð fyrirmynd fyrir yngri kylfinga klúbbsins í allri sinni framkomu og býr yfir þeim góðu gildum sem golfíþróttin stendur fyrir.

Þjálfunarmarkmið Nesklúbbsins í barna- og unglingastarfi

Nesklúbburinn hefur í barna- og unglingastarfi sínu ávallt til hliðsjónar stefnuyfirlýsingu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) um íþróttir barna- og unglinga og starfar eftir þeirri stefnu.

Markmið með þjálfun barna og unglinga hjá Nesklúbbum eru fjölþætt. Nesklúbburinn leggur mikla áherslu á að veita öllum sínum iðkendum tækifæri og þjálfun til að feta sína leið á sínum forsendum í golfinu, hvort sem markmiðið er að gera atlögu að því að ná alla leið í keppnisgolfinu á fullorðinsaldri eða einfaldlega að njóta þeirra fjölmörgu ávinninga sem skipulagt íþróttastarf getur haft í för með sér fyrir líðan og heilsu ungs fólks.

Nesklúbburinn leggur áherslu á:

- að veita iðkendum sínum öruggt umhverfi þar sem þeir geta unnið, með góðum stuðningi þjálfara, að því að bæta færni sína í ólíkum þáttum golfleiksins.
- að hafa færa og menntaða þjálfara í forsvari fyrir barna- og unglingaþjálfun klúbbsins.
- að efla félagstengsl og jákvæðan liðsanda iðkenda með liðssamkomum og fræðslu.
- að setja fram viðeigandi áherslur og markmið í þjálfun ólíkra aldurshópa.
- að efla jafnrétti á allan hátt og halda áfram að auka þátttöku stúlkna í golfi.
- að efla andlegan, líkamlegan og félagslegan þroska iðkenda.
- að kenna iðkendum siðferðisleg gildi golfíþróttarinnar.
- að tryggja að allir iðkendur Nesklúbbsins fái verkefni við hæfi.
- að fjöldi iðkenda fari helst ekki yfir 8 á hvern þjálfara á æfingum á vegum klúbbsins.
- að æfingaaðstaða Nesklúbbsins sé til fyrirmyndar á landsvísu.
- að tryggja menningu í starfinu þar sem samskipti iðkenda eru jákvæð og uppbyggjleg, bæði á æfingum og í keppni.

- að skapa iðkendum umhverfi til þess að upplifa golfið á jákvæðan hátt með það að leiðarljósi að golfiðkunin geti verið jákvæður hluti af heilsusamlegum lífsstíl alla ævi.
- að þjálfunin og upplifun iðkenda af skipulagðri golfiðkun hjá Nesklúbbnum hafi jákvæð áhrif á önnur svið lífs iðkenda.

Keppnishópar:

Sérstök markmið með þjálfun keppnishópa og afrekskylfinga Nesklúbbsins eru eftirfarandi:

- Að Nesklúbburinn hafi á að skipa breiðan hóp kylfinga í fremstu röð á landsvísu að 5 árum liðnum (2027).
- Að Nesklúbburinn eignist á næstu 5 árum þátttakendur í unglingalandsliðum og/eða karla- og kvennalandsliðum Íslands.
- Að bjóða upp á framúrskarandi þjálfun fyrir kylfinga sem stefna að því að ná langt í golfinu.
- Að stuðningur stjórnar og félagsmanna við keppnisfólk klúbbsins sé góður og í samræmi við metnað starfsins.
- Að leggja áherslu á að að afrekskylfingar klúbbsins séu góðar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur og styrki ímynd Nesklúbbsins út á við.
- Að Nesklúbburinn eigi sveitir á unglingastigi sem geri atlögu að verðlaunasætum og Íslandsmeistaratitlum golfklúbba í unglingaflokkum á næstu 5 árum.

Markmið varðandi útbreiðslu og kynningar:

- Að kynna starfið og íþróttina með heimsóknum í grunnskóla og viðburðum opnum fyrir börnum og unglingum í nágrenninu.

- Að ná iðkendafjölda yfir 130 börn og unglinga árið 2027.
- Að gera starfið og árangur iðkenda sýnilegan í viðeigandi fjölmiðlum sem og á heimasíðu og samskiptamiðlum klúbbsins.

Kennslu- og æfingaskrá Nesklúbbsins

6 til 9 ára

Markmið

Hjá þessum hópi er fyrst og síðast lögð áhersla á skemmtun og jákvæða upplifun. Markmiðið að börnin verði fyrir jákvæðri upplifun og fái áhuga á golfi til frambúðar. Kennsla fer að mestu fram í leikjaformi þar sem börnin fá að njóta sín.

Golfæfingar

1-2 æfingar í viku 45-60 mínútur í senn.

Kennsluaðferðir og verklag

Leikir, stöðvaþjálfun, sýnikennsla.

Fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar og leikir þar sem gott er að lauma inn einu og einu atriði úr grunnatriðum golftækninnar til að vinna úr.

Þegar kemur að keppnum er áherslan hjá þessum hópi frekar á liðakeppnir þar sem áhersla er lögð á samvinnu og liðsheild.

Grunnatriði í golftækni

Lagt er upp með það að kenna þessum aldri allra einföldustu atriði golftækninnar. Gripið, staðan og miðið í púttum vippum og sveiflu. Verkefni eru við hæfi. Ýmsar lengdir pútta. Há og lág vipp. Sveifluleikir með einföldum markmiðum.

Upphitun

Kennum börnunum einfaldar teygjur og líkamsæfingar sem gagnast við golfleikinn.

Að leika á golfvelli

Þessi aldurshópur hefur í flestum tilfellum mest gaman af því að spila 30-100 metra brautir. Þetta er misjafnt eftir einstaklingum en algengt er að þolinmæðin endist í 3 til 5 brautir. Reynum eins og kostur er að leyfa ungum iðkendum að spila af og til að sumri til og nýtum golfhermana eins og hægt er á veturna til að venja börnin við að spila golf.

Siðir og reglur á golfvelli

Þessum hópi eru kenndar einfaldar golfreglur og golfsiðir. Smám saman bætist við þekkingu og þau læra betur reglur og umgengni.

Kylfurnar í pokaum

Kylfurnar mega ekki vera og langar, þungar eða stífar. Það getur tekið burt alla ánægju og skemmt hreyfingarnar í sveiflunni.

Þessir kylfingar eiga að læra hvaða högg er hægt að slá með hverri kylfu.

Líkamlegir þættir

Ýmsir fjölbreyttir leikir til að bæta hreyfifærni. Þurfa ekki endilega að vera golftengdir.

Hér er of snemmt að fara út í markvissa líkamspjálfun.

Félagslegi þátturinn

Æskilegt að foreldraráð sjái um allavega 1-2 viðburði á hverju tímabili. Gæti verið bío, púttmót og pizzur eða bara eitthvað annað skemmtilegt. Með þessu eykst áhugi barnanna á íþróttinni og er mikilvægur þáttur félagslega fyrir börnin.

Öryggisatriði

Þjálfarar skulu hafa einfaldar reglur sem allir fara eftir. Æfing á ekki að hefjast nema búið sé að kynna þær reglur.

Annað

Mikilvægt er að allir iðkendur fái jöfn tækifæri. Sýnum þeim sem koma og fá að prófa æfingar góða athygli. Það er eðlilegt að mikill þroskamunur geti verið á börnum á þessum aldri.

9-13 ára

Markmið

Markmiðið hjá þessum aldurshópi er að viðhalda jákvæðri upplifun og kveikja enn frekari áhuga.

Á þessum aldri kennum við kylfingum hvernig á að æfa golf. Flestir sem hafa æft hjá okkur fram að þessu ættu að vera komnir með góðan grunn í einföldum grunnatriðum og nú er lag að bæta aðeins við. Á þessum aldri eru þó margir enn að taka sín fyrstu skref og því þarf að nálgast iðkendur á þeirra forsendum út frá getu hvers og eins.

Golfæfingar

2 æfingar í viku 60 mínútur í senn.

Kennsluaðferðir og verklag

Kennsla og þjálfun fer fram í formi eigin æfinga, sýnikennslu, leikja og stöðvaþjálfunar.

Sumir kylfingar hafa þroska og getu til að fara eftir einföldum æfingaáætlunum.

Lykilatriði er að búa til reynslu og spennu í ýmsum leikjum og þrautum. Einstaklings og liðakeppni. Sniðugt að hafa einhver smávægileg verðlaun inn á

Grunnatriði í golftækni

Áfram er hugað að einföldum grunnatriðum, gripinu, stöðunni og miðinu. Mjög mikilvægt er að allir iðkendur í þessum hópum kunni góð skil á þessum þáttum. Að auki byrja þau að læra hvernig hendur/kylfa og líkami eiga að hreyfa sig í golfsveiflunni.

Sérhæfing í golftækni

Kennum þeim hvernig á að slá í sveig til vinstri og hægri. Hvernig á að slá hátt eða lágt.

Þjálfun í golfi

Mest áhersla er á þjálfun í tæknilegri færni í formi stöðvaþjálfunar eða leikja. Taktur, tímasetning, jafnvægi.

Hér er kynnt fyrir iðkendum hvað þeir þurfa sjálfir að gera í eigin æfingatíma til að ná að verða góðir í golfi.

Æfingar eru skemmtilegar og höfða til iðkenda.

Upphitun

Kennum börnunum einfaldar teygju og líkamsæfingar sem gagnast við golfleikinn.

Líkamlegir þættir

Samhæfing hreyfinga í gegnum ýmsa einfalda leiki bæði golftengda og venjulega.

Huglægi þátturinn

Mikilvægt er að byrja að huga að þessum þætti hjá þessum aldurshópi. Einföld markmiðasetning, einföld huglæg verkefni. Einföld þjálfun í skynmyndum og rútínu.

Félaagslegi þátturinn

Æskilegt að foreldraráð sjái um allavega 1-2 viðburði á hverju tímabili. Gæti verið bío, púttmót og pizzur eða bara eitthvað annað skemmtilegt. Með þessu eykst áhuginn á íþróttinni.

Siðir og reglur á golfvelli

Kylfingum eru kynntar einfaldar golfreglur og að umgangast völlinn á réttan hátt. Best er að þessi kennsla fari fram á vellinum frekar en í með útskýringum innandyra. Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma kennd. Til dæmis með sýningu myndbanda.

Kylfurnar í pokanum

Kylfingarnir eiga að vera með kylfur við hæfi og þekkja settið og vita hvernig högg er hægt að slá með kylfunum.

Að leika á golfvelli

Þessi aldurshópur hefur mest gaman af því að spila 50-250 langar metra brautir. Að lækka forgjöf og reyna að bæta sitt besta skor skiptir máli. Reynum eins og kostur er

að leyfa þeim að spila af og til að sumri til. Mikilvægt að nota veturinn til að spila eins og hægt er í golfhermi.

Mótaröð

Æskilegt er að hafa mótaröð 3 móta yfir sumarið fyrir þennan aldurshóp. Leiknar eru 9 holur.

Að taka þátt í keppnum

Hér eru lengra komnir iðkendur farnir að sýna keppnum á landsvísu áhuga og veitum við þeim stuðning og undirbúning til að taka það skref á sínum forsendum.

Öryggisatriði

Ítreka einföld öryggisatriði.

Stöðuverkefni

Fyrir þennan aldurshóp eru lögð fyrir verkefni að vori og hausti til að fylgjast með framförum.

Annað

Mikilvægt er að allir iðkendur fái jöfn tækifæri. Sýnum þeim sem koma og fá að prófa æfingar góða athygli. Það er eðlilegt að mikill þroskamunur geti verið á börnum á þessum aldri.

14-16 ára

Markmið

Að auka skilning á því hvernig á að leika golf. Læra að halda tölfærðum og gera gott leikskipulag. Læra það hvernig á að æfa golf.

Líkamleg og huglæg þjálfun eykst. Einstaklingsþjálfun bætist við hóppjálfun sem heldur áfram. Að skapa umhverfi þar sem hver og einn getur nálgast sína drauma og markmið.

Kennsluaðferðir og verklag

Gert er ársskipulag um þjálfun og er árinu skipt upp í nokkur tímabil. Æfingar eru 11 mánuði á ári. Hópæfingar eru 2 sinnum í viku 60-75 mínútur í senn. Að auki eru 1 einkaæfing í mánuði með þjálfara og gert ráð fyrir að kylfingur æfi sig 2-4 sinnum í viku eftir aldri, metnaði og getu hvers og eins.

Grunnatriði og sérhæfing í golftækni

Áfram er haldið að auka færni í grunnatriðum. Tækni viðhaldið og smám saman bætt ofan á það sem áður hefur verið lært.

Sérhæfing í ýmsum boltaflugum í löngu og stuttu spili.

Þjálfun í golfi

Hvað langar kylfingnum að gera? Hver eru markmið hans í golfinu? Komdu kylfingnum í skilning um það til hvers er ætlast af honum til að markmið geti náðst. Hversu mikið þarf að æfa og hvernig.

Æfingaferð á vorin. Fjölbreyttar hópæfingar í keppnislíku formi og stöðvapjálfun. Einstaklingsþjálfun 1 sinni í mánuði.

Stöðuverkefni

Kylfingar í þessum hópi leysa stöðuverkefni 4 sinnum á ári til að fylgjast með framförum.

Upphitun

Ýmsum hreyfingum og teygjum sem koma sér vel við golfleik viðhaldið. Kennt er mikilvægi upphitunar fyrir æfingar og keppni ásamt niðurlagi að leik loknum.

Líkamlegir þættir

Kylfingar þurfa að vera í nægilega góðu úthaldsformi til þess að þeir séu ekki þreyttir þegar líða fer á hringinn. Kylfingar þurfa að vinna með liðleika og styrk/sprengikraft. Kylfingar þurfa að gera æfingar sem fyrirbyggja meiðsli.

Huglægi þátturinn

Kylfingar á þessum aldri geta sett sér markmið. Þeir geta farið eftir huglægum verkefnum. Þeir geta þjálfað upp vanaferli og vita hvernig á að þjálfra og æfa skynmyndun, spennustjórnun, auka sjálfstraust og eiga gott sjálfstal.

Félagslegi þátturinn

Æskilegt er að íþróttastjóri og foreldraráð skipuleggi æfingaferð að vori. Sveitakeppni að sumri og ferðir á GSÍ mót þegar þau fara fram úti á landi.

Siðir og reglur á golfvelli

Siðum og reglum er viðhaldið með umræðu og verkefnum.

Kylfurnar í pokanum

Kylfingar sem eru að æfa eiga að vera með kylfur við hæfi .

Að leika á golfvelli

Leiknar eru 9-36 holur sem flesta daga til þess að æfa betur þau atriði sem farið hefur verið í á æfingum. Að bæta eigið met og lækka forgjöf skiptir máli. Leikskilningur, leikskipulag.

Að taka þátt í keppnum

Hér eru kylfingarnir farnir að taka þátt í ýmsum opnum mótum og keppnum. Þeim er kennt að undirbúa og skipuleggja sig fyrir mót.

Tölfræði

Kylfingar eiga að halda tölfræði og nota hana til hliðsjónar við æfingar. Hvar eru veikir hlutar leiksins sem þarf að bæta?

Öryggisatriði

Áfram mikilvægt að minna á öryggisatriði þegar verið er að sveifla.

Annað

Allir fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. Á þessu tímabili hætta margir að stunda íþróttir eða taka ákvörðun um að sérhæfa sig í einni grein. Á þessum aldri eru enn þá einhverjir að stíga sín fyrstu skref og veitum við þeim einnig verkefni við hæfi.

16-20 ára

Markmið

Flestir kylfingar á þessu stigi eru keppnisfólk í golfi en auk þess er gert ráð fyrir að allir sem hafa til þess grunn geti áfram æft golf á sínum forsendum. Þjálfun gengur út á að

veita kylfingum þá þekkingu sem þarf til að skara fram úr. Hvetja þau áfram til að æfa vel og láta drauma sína rætast. Vinna áfram með tölfraði og gott leikskipulag. Líkamleg og huglæg þjálfun tekin lengra.

Kennsluaðferðir og verklag

Gert er ársskipulag um þjálfun og er árinu skipt upp í nokkur tímabil. Æfingar eru 10 mánuði á ári. Hópæfingar eru 2-3 sinnum í viku 75-90 mínútur í senn. Að auki eru 1 einkaæfing í mánuði með þjálfara og gert ráð fyrir að kylfingur æfi sig 4-6 sinnum í viku eftir metnaði og getu hvers og eins.

Golfþjálfun

Grunnatriði eru alltaf til skoðunar. Hreyfingar líkama, handleggja og kylfu. Lögð er mikil áhersla á skilning og færni í höggstöðu faktorum.

Stöðupróf

Kylfingar í þessum hópi vinna með regluleg stöðupróf.

Æfingadagbók

Á þessu stigi leiksins er æskilegt að kylfingar haldi úti æfingadagbók í samráði við þjálfara.

Líkamlegir þættir

Sérhæfðar líkamsæfingar fyrir kylfinga. Hver og einn fær æfingaáætlun frá þjálfara.

Huglægi þátturinn

Æskilegt er að kylfingar rækta þennan þátt sem hluta af vikulegum æfingum. Þetta eru þættir eins og, athyglisþjálfun, skynmyndabjálfun, öndunaræfingar og markmiðasetningu.

Félagslegi þátturinn

Æskilegt er að íþróttastjóri í samráði við foreldraráð skipuleggi æfingaferð að vori. Sveitakeppni að sumri og ferðir á GSÍ mót þegar þau fara fram úti á landi.

Tölfræði

Kylfingar eiga að halda tölfræði og nota hana til hliðsjónar við æfingar. Hvar eru veikir hlutar leiksins sem þarf að bæta? Kylfingar ræða tölfræði við þjálfara eftir hvert GSÍ mót.

Siðir og reglur á golfvelli

Siðum og reglum er viðhaldið. Til dæmis með verkefnum eða krossaprófum. Kylfingar skulu alltaf vera sjálfum sér, Nesklúbbnum og aðstandendum til sóma. Kylfingar á þessu stigi eru fyrirmyndir yngri iðkenda og skulu taka það hlutverk alvarlega.

Golfleikjanámskeið Nesklúbbsins

Yfir sumartímann býður Nesklúbburinn upp á golfleikjanámskeið fyrir börn og unglinga á aldrinum 8-14 ára, óháð því hvort að þau séu í klúbbum eða ekki. Markmiðið með golfleikjanámskeiðunum er að veita þátttakendum jákvæða fyrstu upplifun af golfleik og kenna undirstöðuatriðin í golfleik, helstu golfreglur, framkomu og umgengni á golfvelli. Golfleikjanámskeiðin hafa verið vel sótt undanfarin ár og var til að mynda fullt á öll 6 námskeiðin sumarið 2021 og höfum við tekið á mót 30 þátttakendum á hvert námskeið.

Foreldraráð Nesklúbbsins

Hjá Nesklúbbum er starfrækt foreldraráð sem starfar í þágu barna og unglinga klúbbsins og sér um eftirfarandi þætti:

- Að vera tengiliður við stjórn og íþróttastjóra.
- Að standa vörð um hagsmuni og vellíðan iðkenda.
- Að skipuleggja og framkvæma fundi fyrir:
 - foreldrafund á vorönn.
 - fræðslufundi (mótamál, agamál og reglumál).
 - önnur tilfallandi verkefni sem upp kunna að koma.
- Að sjá um upplýsingastreymi í samráði við íþróttastjóra:
 - á heimasíðu.
 - á Facebook síðu barna- og unglingastarfs.
- Að hafa umsjón með skipulagningu og fararstjórn ferðalaga á vegum klúbbsins, GSÍ mótum sbr. Íslandsbankamótaröðin, Íslandsmóti golfklúbba og æfingaferðum.

- Að sjá um lokahóf barna og unglunga í september ár hvert.

Þjálfaramál

Þjálfaramenntun

Nesklúbburinn leggur mikið upp úr færni og menntun þjálfara og hefur að markmiði að hafa hæfustu þjálfara og leiðbeinendur í starfi klúbbsins. Steinn B. Gunnarsson er íþróttastjóri Nesklúbbsins og hefur yfirumsjón með allri þjálfun á vegum klúbbsins. Steinn er með M.Sc. gráðu íþróttavísindum og þjálfun. Steinn er einnig útskrifaður PGA golfkennari ásamt því að hafa sótt fjölda námskeiða í sérhæfðri þjálfun. Íþróttastjóri klúbbsins hefur umsjón með ráðningu þjálfara og leiðbeinenda ásamt framkvæmdarstjóra.

Aðstoðarþjálfarar

Eins og fram hefur komið er eitt af markmiðum klúbbsins í þjálfun að fjöldi iðkenda fari ekki yfir 8 á hvern þjálfara. Þetta er haft að leiðarljósi í öllum hópum barna- og unglingastarfs. Meira hér um aðstoðarþjálfara? Fundir

Samstarfsfundir þjálfara/leiðbeinenda Nesklúbbsins eru haldnir þrisvar sinnum á ári. Fundir eru haldnir fyrir sumartímabil, fyrir vetrartímabil og fyrir upphaf

golfleikjanámskeiða klúbbsins. Auk þessara föstu funda eru tilfallandi fundir vegna ýmissa mála reglulegur partur af starfinu.

Áætlun um félagsstarf

Einn af helstu kostum golfíþróttarinnar eru félagstengslin sem virkjast og eflast með golfiðkun og leggur Nesklúbburinn mikla áherslu og vinnu í að efla félagsstarf klúbbsins.

- Hjá Nesklúbbnum er kvennanefnd sem stendur fyrir fjölda viðburða og golfmóta yfir sumartímann. Kvennastarf klúbbsins hefur vaxið mikið síðustu ár og þátttakan á viðburðum á vegum kvennanefndar gríðarlega mikil.

- Yfir vetrartímann leggur klúbburinn áherslu á að meðlimir geti hist og vinnur nú að skipulagningu viðburða með tilkomu nýrrar glæsilegrar inniaðstöðu á nýju ári (2022). Nesklúbburinn hefur síðustu ár verið með skipulagða viðburði vikulega yfir vetrartímann þar sem meðlimir klúbbsins geta tekið þátt í púttmótaröð alla sunnudaga.

- Klúbburinn hefur í samvinnu við félagsstarf aldraðra á Seltjarnarnesi verið með vel sóttan pútt dag í viku hverri yfir vetrartímann í inniaðstöðu klúbbsins.

- Í barna- og unglingastarfi klúbbsins er virkt félagsstarf. Ár hvert er lokahóf barna- og unglinga haldið að loknu sumartímabili í september ár hvert. Einnig eru á dagskrá aðrir viðburðir utan æfingatíma.

- Á vegum klúbbsins eru einnig reglulega haldin skemmtimót þar sem golfið er ekki aðalatriðið heldur frekar félagslegi þátturinn. Jónsmessan er skemmtimót sem haldið er ár hvert þar sem spilaðar eru 9 holur og sumarsólstöðum fagnað. Einnig er bændaglíman árlegt skemmtimót sem haldið er í lok sumartímabils. Stærsti félagslegi viðburður ársins hjá klúbbum er meistaramót klúbbsins þar sem yfir 200 þátttakendur taka þátt ár hvert og mótinu er síðan slitið með verðlaunaafhendingu og lokahófi meistaramótsins fyrir alla þátttakendur mótsins.

- Starf heldri kylfinga klúbbsins er einnig mjög virkt, til að mynda er öldungabíkarinn haldinn árlega.

- Nesklúbburinn er virkur þátttakandi í félagsstarfi aldraðra á Seltjarnarnesi með reglulegum viðburðum eins og ofangreindum púttviðburðum auk kaffistundum og bingó.

Fundir

Samstarfsfundir þjálfara/leiðbeinenda Nesklúbbsins eru haldnir þrisvar sinnum á ári. Fundir eru haldnir fyrir sumartímabil, fyrir vetrartímabil og fyrir upphaf golfleikjanámskeiða klúbbsins. Auk þessara föstu funda eru tilfallandi fundir vegna ýmissa mála reglulegur partur af starfinu.

Jafnréttisáætlun Nesklúbbsins

ÍSí vann í samstarfi við Jafnréttisstofu Jafnréttisáætlun fyrir íþróttafélög.

Jafnréttisáætlunin er öllum sambandsaðilum og íþróttafélögum innan ÍSí aðgengileg og vinnur Nesklúbburinn eftir áætluninni og var hún samþykkt af stjórn klúbbsins í október 2021.

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

IÐKENDUR

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

	Gæta þess að bæði kynin eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.		
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn Nesklúbbsins.	Árlega

ÞJÁLFAVARAR

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

NEFNDIR OG RÁÐ

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

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 Nesklúbbsins.	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.		Fjórða hvert ár

	Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.		
--	---	--	--

Jafnrétti

Allir iðkendur hjá Nesklúbbnum skulu hljóta jafna möguleika til þess að þróa leik sinn og fá sömu tækifæri óháð kyni eða kynþætti. Nesklúbburinn leggur ríka áherslu á að jafnrétti allra kynja og kynþátta og hefur eftirfarandi atriði að leiðarljósi:

- Jafnréttissjónarmiða skal ávallt gætt í starfi félagsins og að hvers kyns misrétti á grundvelli bakgrunns eða kyns verður ekki liðið.
- Allir iðkendur Nesklúbbsins fá jöfn tækifæri til æfinga og æfingafjölda óháð kyni.
- Nesklúbburinn kappkostar að hafa hæfa og menntaða þjálfara hjá öllum golfhópum óháð kyni.
- Orð og athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti verður aldrei liðið og er lítið mjög alvarlegum augum. Nesklúbburinn fylgir stefnu ÍSÍ að öllu leiti í tengslum við kynja- og kynþáttamál. Ofbeldi af öllu tagi verður ekki liðið og fylgir Nesklúbburinn aðgerðaráætlun ÍSÍ að öllu leiti ef slík mál koma upp.

Fræðslu- og forvarnarstarf

Nesklúbburinn fylgir stefnu ÍSÍ í forvarnar- og vímuvarnarmálum.

- Ef upp koma mál þar sem iðkendur undir lögaldri verða vísir að áfengis- og eða annarri vímuefnanotkun verða foreldrar látnir vita.
- Engin neysla áfengis og annarra vímuefna er leyfð í ferðum á vegum Nesklúbbsins á vegum barna- og unglingastarfs klúbbsins.
- Viðurlög við broti á áfengis- og vímuefnastefnu klúbbsins geta verið allt frá tiltali við fyrsta brot í keppnisbann.

- Öll notkun tóbaks er bönnuð á öllum æfingum hjá Nesklúbbnum og einnig í keppnisferðum hjá barna- og unglingastarfi klúbbsins. Þjálfurum og leiðbeinendum í starfi klúbbsins er óheimilt að nota tóbak við störf fyrir hjá Nesklúbbnum.
- Þjálfarar Nesklúbbsins skulu vera fyrirmyndir og sinna fræðsluhlutverki þegar það á við. Þjálfarar Nesklúbbsins eru fyrirmyndir yngri iðkenda og skulu taka því hlutverki af ábyrgð.
- Í ráðningarferli nýrra þjálfara skulu þjálfarar/leiðbeinendur í barna- og unglingastarfi sýna fram á hreint sakavottorð.

Mikil umræða hefur verið í samfélaginu um kynbundið ofbeldi í íþróttum undanfarið og hefur íþróttahreyfingin öll verið í mikilli naflaskoðun hvað þetta varðar. Nesklúbburinn vill leggja allt kapp á að koma í veg fyrir að kynbundið ofbeldi geti komið upp í starfi klúbbsins. Mikilvægt er að starfsfólk klúbbsins sé upplýst um þessi mál. Á heimasíðu ÍSÍ má finna fræðsluefni og bækling um kynferðislega áreitni og ofbeldi. Klúbburinn mun fylgjast grannt með stefnu íþróttahreyfingarinnar varðandi fræðslumál tengdu kynbundnu ofbeldi sem starfsfólk klúbbsins er hvatt til að kynna sér.

<https://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-ofbeldi/>

Árið 2020 tók til starfa samskiptaráðgjafi íþróttar- og æskulýðsstarfs sem hefur það að markmiði að auka öryggi í íþróttar- og æskulýðsstarfi barna, unglinga og fullorðinna. Til samskiptafulltrúa geta allir leitað með mál er varða andlegt-, líkamlegt- og kynferðislegt ofbeldi og áreitni sem og einelti sem upp hafa komið á vettvangi íþróttar- eða æskulýðsstarfs. Samskiptaráðgjafi íþróttahreyfingarinnar er Sigurbjörg Pálsdóttir sálfræðingur og er hún með símatíma alla þriðjudaga á milli kl. 10 og 11 í síma 893-9100. Eins er hægt að senda samskiptaráðgjafa tölvupóst á netfangið sigurbjorg@mg.is. Öllum málum sem ekki eru leyst innan Nesklúbbsins er vísað á samskiptafulltrúa íþróttahreyfingarinnar og/eða lögreglu, svo sem ef starfsfólk klúbbsins telst gerendur í ofbeldismálum af einhverju tagi.

Aðgerðaráætlun Nesklúbbsins í eineltismálum

- Nesklúbburinn leggur ríka áherslu á að iðkendur félagsins upplifi sig örugga, þeim líði vel á æfingum og í keppni og geti stundað íþróttina án þess að verða fyrir einelti eða ofbeldi af nokkru tagi, hvorki frá öðrum iðkendum eða þjálfurum félagsins. Ef upp koma mál af ofangreindu tagi hvetur Nesklúbburinn þá sem upplifa eða verða varir um slíkt að tilkynna það sem fyrst til íþróttastjóra, framkvæmdarstjóra eða fulltrúa í foreldraráði Nesklúbbsins. Einnig geta allir leitað til samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs varðandi mál er varða einelti. Samskiptaráðgjafi íþróttahreyfingarinnar er Sigurbjörg Pálsdóttir sálfræðingur og er hún með símatíma alla þriðjudaga á milli kl. 10 og 11 í síma 893-9100. Eins er hægt að senda samskiptaráðgjafa tölvupóst á netfangið sigurbjorg@mg.is.
- Öll mál sem upp geta komið er tekið alvarlega og verða sett í viðeigandi farveg. Öllum málum sem ekki eru leyst innan Nesklúbbsins er vísað á samskiptafulltrúa íþróttahreyfingarinnar og/eða lögreglu, svo sem ef starfsfólk klúbbsins telst gerendur í ofbeldismálum af einhverju tagi.
- Alvarleg atvik er varða ofbeldi skal alltaf tilkynna til lögreglu.
- Nesklúbburinn hefur stefnu ÍSÍ í ofbeldis- og eineltismálum að leiðarljósi í starfi klúbbsins.

Umhverfisstefna Nesklúbbsins

Golfklúbbur Ness - Nesklúbburinn mun vinna að verndun dýralífs og flóru á vellinum og nánasta umhverfi hans.

Frá stofnun Golfklúbbs Ness-Nesklúbbsins 1964 hefur það verið stefna klúbbsins að starfa í sátt við fuglalíf á vellinum og kringum hann. Varpfuglar hafa alltaf notið verndar með sérstökum reglum um golfleik á vellinum. Frá árinu 2010 hefur Nesklúbburinn sett sér heildstæð markmið í umhverfismálum.

Umhverfismarkmið:

1. Bjóða upp á góðan golfvöll sem er í sátt við náttúrulegt umhverfi vallarins.
2. Leitast við að bæta okkar árangur í umhverfismálum og fylgja lögum og reglum í umhverfismálum.
3. Velja ávallt tækni, efni og tæki sem hafa minnst mögulega skaðvænleg áhrif á náttúruna og nota vistvæn hráefni og orku.
4. Gera kröfu á viðskiptavini og gesti að þeir viti af og taki tillit til markmiða okkar í umhverfismálum.
5. Fræða starfsfólk um umhverfismál þannig að það geti tekið ábyrgð á umhverfisþáttum í þeirra starfi.
6. Endurmeta umhverfisstarf klúbbsins og gera grein fyrir því og kynna á opin hátt.

Umhverfisstarf

Starf að umhverfismálum má skipta niður á eftirtalda þætti:

1. Skerpa vitund allra þeirra sem starfa fyrir klúbbinn um umhverfismál.
2. Auka þekkingu á flóru og dýralíf á vallarsvæðinu.
3. Hvetja alla klúbbfélaga til dáða í umhverfismálum.
4. Nýta orku og efni á umhverfisvænan hátt.

5. Segja frá umhverfisvinnu á heimasíðu klúbbsins.
6. Vinna með yfirvöldum og samtökum að málefnum tengdum náttúru.
7. Umhverfisvinnan tekur tillit til náttúru, landslags, vatns, gróðurs, sorps, orku, menningar og þekkingar á gildi umhverfisverndarreglna.

Náttúruvernd

Taka tillit til og vernda skordýr í umhirðu á grasi og gróðri. Kortleggja hvar er bannað að tína grös og blóm í samræmi við umhverfisnefnd Seltjarnarnesbæjar. Stjórna umferð um mýrar og tjarnir. Halda fyrirlestra um náttúru og umhverfi golfvallarins.

Landslag og menning

Viðhalda tjörnum þannig að þær þorni ekki upp eða séu nægilega stórar fyrir fugla- og skordýralíf. Vernda og viðhalda söguminjum.

Vatn

Vökva nægilega með hámarksnýtingu vatnsveituvatns að leiðarljósi. Viðhalda lágmarks vatni í törnum með vatnsveituvatni í samkomulagi við bæjaryfirvöld.

Áburðargjöf

Gefa áburð á umhverfisvænan hátt með því að nota áburð hófsamlega og nota sem minnst af tilbúnum áburði. Nota vélar sem nýta að mestu vistvæna aflgjafa og eru eins lágværar og kostur er. Skrá alla notkun efna og áburðar.

Sorp og affallsvatn

Flokka og endurnýta sorp. Banna golfiðkendum að henda rusli á völinn. Halda árlega hreinsunardag með klúbbfélögum við upphaf golftímabils að vori.

Orkunotkun

Nota jarðhita til kyndingar húsnæðis. Nota rafmagnsbíla eins og kostur er. Nota orkusparandi ljósaútbúnað og minnka orkunotkun með velja rafmagnssparandi tæki. Athuga reglulega orkunotkun í eldhúsi.

Fræðsla

Halda námskeið fyrir stjórnendur um umhverfismál. Senda starfsmenn árlega á vinnuverndar- og umhverfisnámskeið.

Umhverfisáttak

Hvetja stjórnendur, starfsmenn og klúbbfélaga til virkni í umhverfismálum. Hvetja GSÍ til umhverfisáttaks í golfklúbbum landsins.

Siðareglur Nesklúbbsins

Kjörorð Nesklúbbsins eru **RÉTTISÝNI** og **TILLITSSEMI**.

- Stjórn klúbbsins, nefndarmenn, starfsmenn, þjálfarar, keppendur og leikmenn skulu sýna agaða og fágaða framkomu öðrum til eftirbreytni þegar þeir koma fram fyrir hönd golfklúbbsins, bæði innan og utan vallar.
- Golfklúbbsfélagar skulu ætíð hafa í heiðri góða golfsiði um öryggi annarra á vellinum og tillitssemi við þá, sem og að virða leikhraða og ganga um völlinn í samræmi við golfreglur.
- Keppendur Nesklúbbsins skulu ætíð sýna agaða og íþróttamannslega framkomu gagnvart öðrum keppendum, stjórnendum móta og dómurum. Þeir skulu fylgja mótareglum, golfreglum og staðarreglum þar sem þeir keppa.

- Kylfingar á Nesvellinum skulu sýna dýralífi virðingu, taka tillit til fólks utan vallar og setja það ekki í óþarfa hættu við golfleikinn. Þeir skulu með sama hætti ætíð taka tillit til starfsmanna vallarins og láta þá njóta þess forgangs sem þeir eiga.
- Kylfingar og gestir vallarins skulu haga sér þannig að það trufla ekki aðra leikmenn.
- Ætlast er til þess að klúbbfélagar sýni fagaða framkomu og stillingu í gleðskap fyrir og eftir leik hvort sem það er í klúbbhúsi eða annars staðar utan vallar. Gestir klúbbhússins skulu sýna starfsmönnum veitingasölnunnar virðingu.
- Golfiðkendur á Nesvellinum skulu vera í golffatnaði sem hæfir íþróttinni og eru keppendum til sóma. Gallabuxur teljast ekki golfklæðnaður.
- Markmið golfiðkunar er meðal annars að bæta sífellt leikni sína í golfi og þekkingu á reglum íþróttarinnar. Klúbbfélagar skulu taka tillit til og breyta eftir ábendingum dómara, starfsmanna og kjörinna fulltrúa klúbbsins.
- Það er alvarlegt brot á siðarreglum klúbbsins að vanvirða klúbbinn, starfsmenn eða félag hans ómálefnalega eða á óviðeigandi hátt á opinberum vettvangi, hvort sem er í fjölmiðlum, eða með öðru birtingarformi.

Persónuverndarstefna Nesklúbbsins

Persónuverndarstefna Golfklúbbs Ness - Nesklúbbsins

Golfklúbbur Ness – Nesklúbburinn („félagið“) hefur einsett sér að tryggja áreiðanleika, trúnað og öryggi persónuupplýsinga sem félagið safnar um þig.

Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að upplýsa þig um hvaða persónuupplýsingum félagið safnar, með hvaða hætti félagið nýtir slíkar persónuupplýsingar og hverjir fá aðgang að upplýsingunum.

Persónuverndarstefna þessi nær til persónuupplýsinga er varða félagsmenn þess. Í persónuverndarstefnu þessari er jafnframt vísað til félagsmanna sem „þín“ og félagsins sem „okkar“.

Ef þú ert í vafa um það hvernig persónuverndarstefnan varðar þig, vinsamlega hafðu samband við framkvæmdastjóra félagsins um frekari upplýsingar.

Tilgangur og lagaskylda

Félagið leitast við að uppfylla í hvívetna persónuverndarlöggjöf og er persónuverndarstefna þessi byggð á lögum nr. 77/2000 um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga („persónuverndarlög“), með síðari breytingum.

Hvað eru persónuupplýsingar?

Persónuupplýsingar í skilningi stefnu þessarar eru hvers kyns upplýsingar um persónugreindan eða persónugreinanlegan einstakling, þ.e. upplýsingar sem hægt er að rekja beint eða óbeint til ákveðins einstaklings. Gögn sem eru ópersónugreinanleg eða nafnlaus teljast ekki persónuupplýsingar.

Persónuupplýsingar sem félagið safnar og vinnur

Við kunnum að safna persónuupplýsingum um þig í tengslum við samskipti okkar og eftir atvikum samstarf.

Í öllum tilfellum eru félagsmenn einstaklingar sem við kunnum að vinna með persónuupplýsingar um. Slíkar persónuupplýsingar eru fyrst og fremst samskiptaupplýsingar, s.s. nafn, netfang, starfstíll og símanúmer.

Í tengslum við samskipti okkar við þig kunnum við að vinna með ýmsar persónuupplýsingar, s.s.:

- samskiptaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, símanúmer og tölvupóstfang;
- IP tölur, eftir atvikum; og
- greiðsluupplýsingar
- þátttöku þína í viðburðum, s.s. golfmótum og félagsstarfi

Auk framangreindra upplýsinga, kann félagið einnig að safna og vinna aðrar upplýsingar sem þú lætur félaginu í té, s.s. myndir, sem og upplýsingar sem eru félaginu nauðsynlegar vegna starfsemi þess.

Að meginstefnu til aflar félagið persónuupplýsinga beint frá þér. Í þeim tilvikum þar sem persónuupplýsinga er aflað frá þriðja aðila mun félagið leitast við að upplýsa þig um slíkt.

Hvers vegna söfnum við og vinnum persónuupplýsingar og á hvaða grundvelli?

Þær persónuupplýsingar sem við vinnum um þig eru fyrst og fremst unnar á grundvelli félagsaðildar þinnar. Það á t.a.m. við um samskiptaupplýsingar þínar þannig að okkur sé kleift að hafa samband við þig og getum komið upplýsingum til þín um starfsemi félagsins og innheimtu félagsgjalda o.þ.h. á réttan stað.

Þá kann að koma til þess að persónuupplýsingar um þig séu unnar á grundvelli lögmætra hagsmuna okkar, s.s. þegar tölvupóstfang þitt er notað til að senda þjónustukannanir og eftir atvikum markpóst.

Í þeim tilvikum þar sem söfnun og vinnsla persónuupplýsinga byggir á samþykki þínu, er þér ávallt heimilt að afturkalla slíkt samþykki. Öll samskipti í tengslum við slíka afturköllun eða breytingu á innihaldi samþykkis skal beina til framkvæmdastjóra félagsins.

Félagið skuldbindur sig til þess að öll vinnsla á persónuupplýsingum sé lögleg, sanngjörn og gagnsæ. Upplýsingum verði aðeins safnað í tilteknum, sérstökum og lögmætum tilgangi og að söfnun og vinnsla gangi ekki lengra en þörf krefur miðað við tilgang vinnslunnar. Vinnsla skal í öllum tilvikum vera nægileg, viðeigandi og takmörkuð við það sem nauðsynlegt er miðað við tilgang vinnslunnar.

Miðlun til þriðju aðila

Félagið miðlar almennt ekki persónuupplýsingum til þriðja aðila. Félagið kann að miðla persónuupplýsingum um þig um tilboð og afsláttarkjör sem bjóðast félagsmönnum á vörum sem tengjast golfiðkun. Félagið miðlar ekki öðrum upplýsingum frá þriðja aðila. Afhending persónuupplýsinga getur þó verið nauðsynleg í neyðarástandi eða til að tryggja öryggi félagsmanna, starfsmanna eða þriðja aðila.

Hvernig er öryggi persónuupplýsinga tryggt?

Félagið leitast við að grípa til viðeigandi tæknilegra og skipulegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með sérstöku tilliti til eðlis þeirra. Dæmi um slíkar öryggisráðstafanir eru aðgangsstýringar að kerfum þar sem upplýsingar um þig eru vistaðar. Þessum ráðstöfunum er ætlað að vernda persónuupplýsingar gegn því að þær glatist eða breytist fyrir slysi og gegn óleyfilegum aðgangi, afritun, notkun eða miðlun þeirra.

Varðveisla á persónuupplýsingum

Félagið mun leitast við að varðveita aðeins persónuupplýsingar um þig eins lengi og þörf krefur miðað við tilgang vinnslunnar, nema annað sé heimilt eða skylt samkvæmt lögum.

Réttindi þín hvað varðar þær persónuupplýsingar sem félagið vinnur

Þú átt rétt á að fá aðgang og í ákveðnum tilvikum afrit af þeim persónuupplýsingum sem við vinnum um þig sem og upplýsingar um vinnsluna.

Við ákveðnar aðstæður kannt þú jafnframt að hafa heimild til að óska eftir því að persónuupplýsingum um þig verði eytt eða að vinnsla þeirra verði takmörkuð. Þá átt þú rétt á að fá persónuupplýsingar þínar leiðréttar, séu þær rangar eða óáreiðanlegar. Því er mikilvægt að þú tilkynnir okkur um allar breytingar sem kunna að verða á persónuupplýsingum þeim sem þú hefur látið okkur í té, á þeim tíma sem við á.

Auk þess kann að vera að þú eigir rétt á afriti af þeim upplýsingum sem þú hefur afhent okkur á tölvutæku formi, eða að við sendum þær beint til þriðja aðila.

Þegar við vinnum persónuupplýsingar þínar á grundvelli lögmætra hagsmuna okkar getur þú andmælt þeirri vinnslu.

Ofangreind réttindi þín eru þó ekki fortakslaus. Þannig kunna lög eða reglugerðir að heimila eða skylda félagið til að hafna beiðni þinni um að nýta þér umrædd réttindi. Réttur þinn til að andmæla vinnslu persónuupplýsinga þinna vegna beinnar markaðssetningar er þó fortakslaus.

Fyrirspurnir og kvörtun til Persónuverndar

Ef þú vilt nýta þér þau réttindi sem lýst er í 8. gr. í stefnu þessari, eða ef þú hefur einhverjar spurningar vegna persónuverndarstefnu þessarar eða það hvernig við vinnum með persónuupplýsingar þínar, vinsamlegast hafðu samband við framkvæmdastjóra sem mun leitast við að svara fyrirspurnum og leiðbeina þér um réttindi þín samkvæmt persónuverndarstefnu þessari.

Ef að þú ert ósátt/ur við vinnslu félagsins á persónuupplýsingum getur þú sent erindi til Persónuverndar (www.personuvernd.is).

Samskipti við félagið

Hjá félaginu hefur framkvæmdastjóri umsjón með eftirfylgni þessarar persónuverndarstefnu. Hér fyrir neðan má finna samskiptaupplýsingar hans:

Haukur Óskarsson

haukur@nkgolf.is

Sími 561 19 30

Endurskoðun

Félagið getur frá einum tíma til annars breytt persónuverndarstefnu þessari í samræmi við breytingar á viðeigandi lögum eða reglugerðum eða vegna breytinga á því hvernig félagið vinnur með persónuupplýsingar. Verði gerðar breytingar á

persónuverndarstefnu þessari verður uppfærð útgáfa tilkynnt þér á sama hátt og stefna þessi var kynnt.

Allar breytingar sem kunna að verða gerðar á stefnunni taka gildi eftir að uppfærð útgáfa hefur verið birt þér.

Persónuverndarstefna þessi verður aðgengileg á heimasíðu félagsins.

Upplýsingar fyrir nýja iðkendur í barna- og unglingastarfi:

- Upplýsingar um barna- og unglingastarf Nesklúbbsins má finna á vefsíðu klúbbsins nkgolf.is.
- Barna- og unglingastarfið heldur einnig úti Facebook síðunni Barna- og unglingastarf Nesklúbbsins. Á Facebook síðunni koma inn allar helstu upplýsingar um starfið og viðburði.
- Fyrir skráningu á æfingar er hægt að sjá nánari upplýsingar um æfingahópa, æfingatíma og æfingagjöld á Sportabler-síðu Nesklúbbsins sportabler.com/shop/nesklubburinn
- Steinn B. Gunnarsson íþróttastjóri Nesklúbbsins svarar einnig öllum fyrirspurnum tengdu barna- og unglingastarfi klúbbsins á steinngunnars@gmail.com og í síma 823-7606.

Upplýsingar fyrir áhugasama kylfinga á öllum aldri:

- Kylfingar sem hafa áhuga á að ganga í Nesklúbbinn geta sótt um að gerast meðlimir í Nesklúbbum á heimasíðu klúbbsins nkgolf.is. Eins og staðan er í dag er langur biðlisti í klúbbinn og því um að gera að sækja um sem fyrst.
- Kylfingar sem ekki eru í klúbbum geta keypt vallargjald sem veitir aðgang að vellinum yfir sumartímann gegn greiðslu.
- Æfingasvæði Nesklúbbsins er opið öllum kylfingum yfir sumartímann, bæði meðlimum og þeim sem ekki eru í klúbbum.

- Á heimasíðu klúbbsins má einnig finna upplýsingar um inniaðstöðu klúbbsins og hvernig hægt er að bóka aðgang að golfhermum klúbbsins. Golfhermarnir eru opnir öllum kylfingum gegn greiðslu.
- Allar fyrirspurnir um golfkennslu á svæði Nesklúbbsins fara í gegn um Nökkva Gunnarsson yfirkennara klúbbsins á nokkvi@nkgolf.is eða í síma 893-4022.