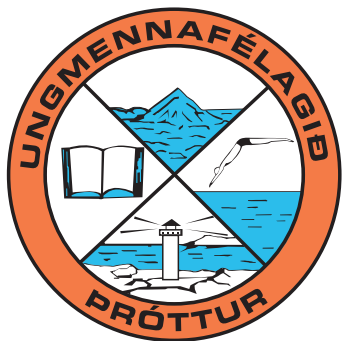




Útgefið 24. ágúst 2020. Ábyrgð: Stjórn Þróttar



STARFSÁRIÐ 2020-2021

Kynning á starfsemi Þróttar veturinn 2020-2021 verður mánudaginn 31. ágúst í íþróttamiðstöð milli klukkan 20:00 og 21:00. Allir eru velkomnir í heimsókn.

Foreldrar, skráning fer fram á heimasíðu félagsins í gegnum félagakerfið Nóra

Inngangur stjórnar

Kæru bæjarbúar og þróttarar.

Við hjá þrótti sinnum forvarnarstarfi fyrir börnin í sveitarfélaginu og viljum að öll börn geti tekið þátt og notið sín. Íþróttir snúast ekki alltaf um sigur heldur að vera með og hafa gaman, félagsleg farsæld er mikilvæg og íþróttahúsið á að vera þeirra annað heimili. Mikilvægt er að hafa gott samstarf við foreldra til að gera starfið sem skemmtilegast og að öllum líði vel. Einnig viljum við leggja okkar af mörkum í heilsuefandi samfélagi og bjóðum við uppá ýmsa hreyfingu fyrir fólk á öllum aldri.

Við viljum sérstaklega bjóða ykkur velkomin á kynningarkvöld á starfsemi félagsins þar sem nánari kynning verður á því sem er í boði mánudaginn 31. ágúst.

Fyrir hönd aðalstjórnar,
Petra Ruth Rúnarsdóttir.

Stjórn félagsins skipa:

Formaður: Petra Ruth Rúnarsdóttir

Varaformaður: Jóna Kristbjörg Stefánsdóttir

Meðstjórnandi: Reynir Emilsson

Ritari: Katrín Lára Lárusdóttir

Gjaldkeri: Davíð Hansen

Varamenn í stjórn: Birgitta Ösp Einarsdóttir og Sólrún Ósk Árnadóttir

Framkvæmdastjóri: Marteinn Ægisson

HREYFING OG AÐPREYING Í VETUR

Vogaþrek Próttar fyrir alvöru Vogabúa

Alhliða líkamsrækt fyrir fólk á besta aldri. Tímarnir fara fram í stóra sal í Íþróttamiðstöð. Þjálfari verður sem fyrr Daníel Fjeldsted.

Aldur: Fyrir alla!

Hvenær: Þriðjudögum og fimmtudögum kl. 6:15 - 7:00.

Verð: Mánaðargjald 9.990 kr. / Árskort 59.900 kr. / Tíu skipti 12.990 kr. (aðgangur í pott og gufu eftir tíma innifalinn)
Kort, gildir fyrir áramót 37.900 kr. / Kort, gildir eftir áramót 37.900 kr.

Laugardaginn 5. desember klukkan 12:00 til 13:00 verða meðlimir í Vogaþreki með opna æfingu og safnað verður fé til styrktar góðu málefni. Sama kvöld verður jólaglögg Vogaþreks.

Árshátíð Vogaþreks fer fram föstudaginn 13. mars. Auglýst þegar nær dregur.

Oldboys Próttar

Tíunda árið í röð.

Aldur: 25 ára og eldri

Hvenær: Laugardagar kl. 10:00-11:00

Verð: Fyrir áramót 9.900 kr. og eftir áramót 9.900 kr.

Innifalið er þátttaka í getraunastarfi Próttar. Gott tilefni til að hreyfa sig.



BARNA OG UNGLINGASTARF ÞRÓTTAR 2020 - 2021

Knattspyrna yngri flokka

Mikil áhersla verður lögð á það að halda foreldrum vel upplýstum. Mót verða ákveðin með góðum fyrirvara og upplýsingar um þau og upplýsingar um mótamál og æfingar verða aðgengilegar á heimasíðu Þróttar. Æfingar fara fram í Vogum. Þátttaka á mótum er háð þátttöku foreldra í sjálfbóðaliðastarfi. Strax í nóvember fara fram foreldrafundir þar sem skipað verður í foreldraráð allra flokka vegna stærri viðburða sumarið 2021.

Útiæfingar verða haldnar til 15. september en æfingar hefjast að nýju 1. október. Frítt að æfa í september fyrir alla. Knattspyrna fyrir 8. flokk verður haldin í tveimur námskeiðum og auglýst 8. október.

Sjá gjaldskrá bls. 10.

Þjálfarar eru:

- 4. flokkur karla..... Viktor Ingi Sigurjónsson (Marko Blagojevic og Marteinn Ægisson aðstoðarþjálfarar)
- 4. flokkur kvenna.....Jóna Stefánsdóttir og Guðmann Lúðvíksson
- 5. flokkur karla..... Viktor Ingi Sigurjónsson (Marko Blagojevic og Marteinn Ægisson aðstoðarþjálfarar)
- 5. flokkur kvenna.....Jóna Stefánsdóttir og Guðmann Lúðvíksson
- 6. flokkur karla.....Baldvin Baldvinsson
- 6. flokkur kvenna.....Jóna Stefánsdóttir og Guðmann Lúðvíksson
- 7. flokkur karla.....Baldvin Baldvinsson
- 7. flokkur kvennaJóna Stefánsdóttir og Guðmann Lúðvíksson
- 8. flokkur (blandað, námskeið) Þjálfari auglýstur 3. okt

Vilt þú styrkja barna og unglिंगastarf Þróttar?

Þú getur skráð þig sem félagsmann og greitt ársgjaldið. Þróttur er með dósagám við Vogabæjarhöllina/Íþróttamiðstöð. Fjölmargir Þróttarar hafa farið með dósir og flöskur til styrktar Þrótti.

Sund

Sólrun Ósk Árnadóttir verður aðalþjálfari í vetur. Skipað verður í foreldraráð í janúar vegna Akranesleika sem fram fara vorið 2021. Æfingar fara fram á mánudögum, þriðjudögum og föstudögum. Sundæfingar fyrir alla aldurshópa hefjast þann 1. september og þeim lýkur 30. maí 2021.

Verð: Sjá gjaldskrá bls. 10.

Æfingartímar

Yngri (1.-3. bekkur)	Mán, þri og fös kl. 15:00-15:50
Eldri (4.-6. bekkur og eldri)	Mán, þri og fös kl. 16:00-17:00

Júddó

Júddó og fangbrögð fyrir alla aldurshópa hefst þann 1. september og lýkur 30. maí. Þjálfarar eru Jana Lind og Guðmundur Stefán.

Verð: Sjá gjaldskrá bls. 10.

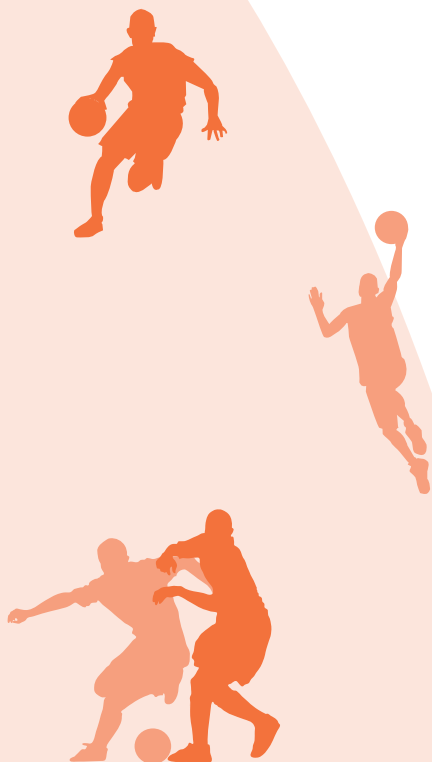
Æfingartímar

Yngri (1.-4. bekkur)	Mánudagar og miðvikudagar kl. 15:00-16:00, föstudagar kl. 17:00-18:00
Eldri (5.-10. bekkur)	Mánudagar og miðvikudagar kl. 16:00-17:00, föstudagar kl. 18:00-19:00

Sameiginlegar æfingar verða á föstudögum með Njarðvík og verða æfingar haldnar til skiptis í Vogum og Njarðvík.

Vetrarfrí í skóla 19. – 23. október

Það verða æfingar hjá UMFP í vetrarfrínu og á sama tíma fer fram vinavika Þróttar. Það er í lagi að taka vin/vinkonu með á æfingu. Við hvetjum alla til að nota tækifærið og prófa.



Körfuboltanámskeið

Meistaraflokkur Þróttar heldur körfuboltanámskeið í Íþróttamiðstöðinni dagana 19. - 23. október. Skráning fer fram á heimasíðu Þróttar

Verð: 7.500 kr.

	1.-6. bekkur	7.-10. bekkur
Mánudagur	13:00-14:30	14:30-16:00
Miðvikudagur	13:00-14:30	14:30-16:00
Föstudagur	13:00-14:30	14:30-16:00

Unglingahreysti Þróttar

Ert þú í 8. til 10. bekk og langar að komast í hörkuform, bæta úthald og styrkja líkamann? Þá er Unglingahreysti Þróttar klárlega fyrir þig!

Unglingahreysti er fyrir alla unglunga sem vilja ná góðum tókum á almennri líkamsrækt, fræðast um hollt mataræði, æfingar og heilsu. Tímarnir eru fjölbreyttir og skemmtilega uppbyggðir með æfingum fyrir alla helstu vöðvahópa líkamans. Tekið er á styrk, þol og grunntækni í æfingum.

Innifalið í Unglingahreysti eru þrír tímar á viku, heimsóknir á ýmsa staði auk sunds og gufu eftir hvern tíma.

Aldur: Nemendur í 8.-10. bekk

Hvenær: 2. sept - 16. des (fyrir áramót)
9. janúar - 30. apríl (eftir áramót)

Verð: Fyrir áramót 30.000 kr.
Eftir áramót 30.000 kr.
(Hægt að skipta niður í tvær greiðslur á hverju tímabili.)

Þjálfarar eru Elísabet Kvaran og Auðunn Bergsveinsson.

Íþróttaskóli barna í umsjón Bryndísar

Fjórhða árið í röð verður Bryndís Björk Jónsdóttir með íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri. Íþróttaskólinn var vel sóttur á síðasta ári. Bryndís er 29 ára og stundaði sjálf fimleika á sínum yngri árum. Þá hefur Bryndís einnig verið að þjálfa síðustu ár með hléum á milli. Natalía er henni til aðstoðar. Tímarnir fara fram á laugardögum klukkan 11:20 til 12:10.

Hefst 3. október og lýkur 17. apríl. Síðasta laugardag í mánuði er ekki æfing í íþróttaskólanum.



Sundnámskeið fyrir leikskólabörn

Sundnámskeið fyrir börn á leikskólaaldri varíð 2021. Markmiðið er að börn aðlagist vatni, finni fyrir öryggi í vatninu og einnig verður farið í helstu sundtök. Auglýst þegar nær dregur. Námskeiðið er fyrir börn fædd 2015 og 2016.



SKRÁNING OG AÐRAR UPPLÝSINGAR

Skráning iðkenda fyrir starfsárið 2020 - 2021 (Nóri)

Allir iðkendur þurfa að skrá sig til þátttöku og greiða æfingagjöld. Núna er eitt gjaldtímabil í öllum greinum. Skráningar fara fram í gegnum heimasíðu Þróttar (www.throtturvogum.is) og hægt verður að skrá frá og með 25. ágúst. Við vekjum athygli á að eingöngu verður hægt að ganga frá greiðslum á heimasíðu. Hægt verður að skipta greiðslu árgjalds niður á mest níu til ellefu mánuði í öllum greinum. Fyrir þá sem vilja staðgreiða er 15% afsláttur.

Foreldrum/forráðamönnum sem lenda í vandræðum með skráningu er bent á að hafa samband við skrifstofu félagsins. Ekki er hægt að senda iðkenda á æfingar hjá félaginu nema skráning liggi fyrir og fyrsta greiðsla hafi átt sér stað. **Þó má prófa að æfa viku í upphafi hvers starfsárs.** Sjá foreldrahandbók á heimasíðu.

Innritunarskilmálar

Skráningar fara fram í Nórakerfið sem er að finna á heimasíðu Þróttar. Iðkandi telst hafa hafið æfingar frá þeim tíma sem hann er skráður við æfingar hjá þjálfara. Ef iðkandi hættir iðkun fellur greiðsla niður frá næstu mánaðarmótum eftir að foreldri/forráðamaður hefur tilkynnt að iðkandi er hættur. Forráðamaður skal tilkynna að barn sitt sé hætt iðkun með því að senda tilkynningu um það á netfang félagsins throttur@throttur.net

Afslættir æfingagjalda

Afsláttur Þróttar felst í því að hver fjölskylda borgar fullt verð fyrir fyrstu iðkun. Sem dæmi ef forráðamaður á tvö börn sem æfa bæði knattspyrnu og júdó þá er fjölskyldan komin með fjórar iðkanir. Önnur iðkunin og þær sem á eftir koma bera með sér 25% afslátt en afslátturinn reiknast á ódýrstu iðkanimar.

Kaup á galla eða keppnisbúning

Þróttur er í samstarfi við Jakosport (jakosport.is, s: 566-7310, Smiðjuvegi 74 gul gata, 200 Kópavogi). Þar er hægt að kaupa keppnisbúning og utanyfirgalla. Einnig er hægt að kaupa töskur og láta merkja fyrir sig Þróttaravarning. Jakosport klárar málin hratt og örugglega. Hægt er að panta á netinu eða koma við hjá þeim í Kópavogi.

Frístundakortið

Við minnum á frístundakort Sveitarfélagsins Voga. Styrkur getur aldrei orðið hærri en þátttöku- eða æfingagjald viðkomandi íþrótta- eða tómstundagreinar. Styrkurinn er allt að 25.000 kr. á ári. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sveitarfélagsins.

UMFP og Kírópraktorstofa Íslands í samstarfi

Iðkendur þröttar fá afslátt hjá Kírópraktorstofu Íslands.

Aðrar upplýsingar

Ferðakostnaður og mótakostnaður er greiddur af iðkendum. Kostnaðurinn er misjafn eftir hvaða flokki/grein iðkandi er í og hver verkefnin eru. Kostnaður fararstjóra er greiddur af iðkendum.

Þróttur Vogum auglýsir opið hús á laugardögum

Við hjá Þrótti Vogum ætlum að efla félagsstarfið enn frekar hjá okkur í vetur og verðum með opið hús í Íþróttamiðstöðinni Vogum alla laugardaga í vetur milli kl. 11 og 13. Þangað geta allir komið í kaffi, hitt gamla félagi og kynnst nýjum úr okkar skemmtilega hópi.

Við byrjum formlega næsta laugardag 26. september.

Hlökkum til að sjá ykkur!

Sóttvarnir

Þjálfarar biðja iðkendur að spritta sig fyrir og eftir allar æfingar. UMFP fer eftir öllum þeim fyrirmælum sem berast frá almannavörnum og heilbrigðisyfirvöldum hverju sinni.

Gjaldskrá Þróttar 2020-2021

	Æfingar hefjast	Æfingum lýkur	Árgjald/frádráttur frístundastyrks	Mánuðir sem hægt er að skipta árgjaldi niður	Upphæð á mánuði m.v. hámark mánaða
Sund*					
Eldri	1. sept	31. maí	59.900 kr. / 34.900 kr.	9 mánuðir	6.655 kr.
Yngri	1. sept	31. maí	59.900 kr. / 34.900 kr.	9 mánuðir	6.655 kr.
Júðó**					
Eldri	1. sept	31. maí	59.900 kr. / 34.900 kr.	9 mánuðir	6.655 kr.
Yngri	1. sept	31. maí	39.900 kr. / 14.900 kr.	9 mánuðir	4.433 kr.
Knattspyrna					
8. flokkur	auglýst síðar	-	12.000 kr.	-	-
7. flokkur	1. okt	30. ágúst	53.700 kr. / 28.700 kr.	11 mánuðir	4.881 kr.
6. flokkur	1. okt	30. ágúst	53.700 kr. / 28.700 kr.	11 mánuðir	4.881 kr.
5. flokkur	1. okt	30. ágúst	53.700 kr. / 28.700 kr.	11 mánuðir	4.881 kr.
4. flokkur	1. okt	30. ágúst	53.700 kr. / 28.700 kr.	11 mánuðir	4.881 kr.
Íþróttaskóli barna					
	3. okt	17. apríl	19.900 kr. (skuldbinding fyrir og eftir jól)		-
	3. okt	12. des	12.000 kr.	-	-
	16. jan	17. apríl	12.000 kr.	-	-
Vogaþrek					
Árskort	2. sept	30. maí	59.900 kr.	2 mánuðir	29.950 kr.
Fyrir/eftir áramót	-	-	37.900 kr.	2 mánuðir	18.950 kr.
10 skipta klippikort			12.990 kr.	-	-
Stakur mánuður	-	-	9.990 kr.	-	-
Unglingaþrek Þróttar					
	2. sept	16. des	30.000 kr. / 5.000 kr.	2 mánuðir	15.000 kr.
	9. jan	30. apríl	30.000 kr. / 5.000 kr.	2 mánuðir	15.000 kr.

* Stungugjöld: Hver stunga á móti kostar a.m.k. 500 kr. Stungugjöld eru ekki innifalin í árgjaldinu.

SSÍ gjald: Sundsamband Íslands innheimtir þjónustugjald af öllum sundfélögum á landinu. Þessi gjöld notar SSÍ til að þjónusta félögin og iðkendur. Rukkað er grunngjald fyrir alla iðkendur kr. 2.800. SSÍ innheimtir kr. 6.000 í viðbót fyrir þá sundmenn sem farnir eru að keppa á sundmótum SSÍ (AMÍ, UMÍ og ÍM). SSÍ gjöld eru innifalin í árgjaldinu.

** Móta og gráðugjöld eru ekki innifalin í æfingagjaldi.

GOTT AÐ VITA

Framkvæmdastjóri Þróttar er Marteinn Ægisson.

Viðtalstímar framkvæmdastjóra á skrifstofu fara fram á miðvikudögum kl. 9:30-12:00, á 3. hæð í Vogabæjarhöllinni.

Sími skrifstofu: 892-6789

Netfang Þróttar: throttur@throttur.net

Framkvæmdastjóri svarar tölvupóstum á vinnutíma.

Foreldrahandbók Þróttar auk upplýsinga um barna- og unglingastarf er að finna á heimasíðu félagsins www.throtturvogum.is. Það verða allir foreldrar að kynna sér innihald handbókarinnar fyrir starfsárið 2020/21.

Foreldrahandbók Þróttar var unnin af stjórn UMFP árið 2011 og samþykkt til birtingar sama ár. Handbókin er endurskoðuð og uppfærð á hverju ári. Markmið handbókarinnar er að leiðbeina foreldrum og öðrum félagsmönnum í starfi félagsins.

Fyrirspurnum er ekki svarað á samfélagsmiðlum. Þróttur notar samfélagsmiðla eingöngu til að auglýsa viðburði og segja frá starfi félagsins.

Eineltisáætlun, siðareglur og agareglur eru að finna á heimasíðu UMFP. Þær komu út sama ár og foreldrahandbók UMFP.

Við áskiljum okkur rétt til að gera breytingar frá því sem upp er talið ef ástæða er til eða þurfa þykir vegna annarra breytinga.

Skráningar fara fram á throttur.felog.is og byrja 25. ágúst. Æfingataflan verður birt á heimasíðu sama dag.

