

# Æfingatafla Handknattleiksdeildar ÍR vetur 2011-2012



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfarar
<b>8.fl.ka.</b> (’04 og ’05)		Seljaskóli (1/3) Kl.15:15-16:15	Austurberg (1/3) Kl.17:25-18:25				Bergur Vilhjálmsson 861-8430 <a href="mailto:bebur@visir.is">bebur@visir.is</a>
<b>8.fl.kv.</b> (’04 og ’05)		Austurberg (1/3) Kl.18:15-19:15	Seljaskóli (1/3) Kl.17:30-18:30				Guðmundur Helgi Pálsson 897-3388 <a href="mailto:ghpalsson@gmail.com">ghpalsson@gmail.com</a>
<b>7.fl.ka.</b> (’02 og ’03)		Seljaskóli (2/3) Kl.15:15-16:15	Austurberg (2/3) Kl.17:25-18:25		Breiðholtsskóli Kl.16:15-17:15 Kl.17:15-18:15		Bergur Vilhjálmsson 861-8430 <a href="mailto:bebur@visir.is">bebur@visir.is</a>
<b>7.fl.kv.</b> (’02 og ’03)		Austurberg (2/3) Kl.18:15-19:15	Seljaskóli (2/3) Kl.17:30-18:30	Breiðholtsskóli Kl.18:00-19:00			Guðmundur Helgi Pálsson 897-3388 <a href="mailto:ghpalsson@gmail.com">ghpalsson@gmail.com</a>
<b>6.fl.ka.</b> (’00 og ’01)	Austurberg Kl.16:15-17:15 Y. Kl.17:15-18:15E.	Breiðholtsskóli Kl.18:05-19:00Y.		Austurberg Kl.17:25-18:35E.		Seljaskóli Kl.09:00-10:00 Y. Kl.10:00-11:00 E.	Erlendur Ísfeld 861-6466 <a href="mailto:erlendur@utf.is">erlendur@utf.is</a>
<b>6.fl.kv.</b> (’00 og ’01)	Seljaskóli Kl.17:30-18:30	Breiðholtsskóli Kl.17:05-18:05		Austurberg Kl.16:15-17:25			Zvezdan Jovicic (Jammi) 867-5846 <a href="mailto:zvezdan.jovicic@gmail.com">zvezdan.jovicic@gmail.com</a>
<b>5.fl.ka.</b> (’98 og ’99)	Breiðholtsskóli Kl.16:40-17:50	Breiðholtsskóli Kl.16:10-17:05	Austurberg Kl.16:15-17:25	Seljaskóli Kl.16:25-17:35			Arnór Freyr Stefánsson 699-1264 <a href="mailto:arnorstef13@gmail.com">arnorstef13@gmail.com</a>
<b>5.fl.kv.</b> (’98 og ’99)	Breiðholtsskóli Kl.17:50-19:00	Breiðholtsskóli Kl.15:15-16:10		Seljaskóli Kl.15:15-16:25		Austurberg Kl.09:00-10:10	Finnur Kristjánsson 773-5979 <a href="mailto:finnsi4@hotmail.com">finnsi4@hotmail.com</a>
<b>4.fl.ka.</b> (’96 og ’97)		Seljaskóli Kl.16:15-17:30	Austurberg Kl.19:50-21:00		Austurberg Kl.17:25-18:35	Austurberg Kl.10:10-11:20	Andreas Örn Aðalsteinsson 697-5712 <a href="mailto:andreas@ms.is">andreas@ms.is</a>
<b>4.fl.kv.</b> (’96 og ’97)	Austurberg Kl.20:50-22:00		Seljasóli Kl.18:30-19:30		Austurberg Kl.16:15-17:25	Seljaskóli Kl.12:45-14:00	Ella Kowal 822-3557 <a href="mailto:ella@gardaskoli.is">ella@gardaskoli.is</a>
<b>3.fl.ka.</b> (’94 og ’95)		Austurberg Kl.20:50-22:00	Austurberg Kl.21:00-22:10	Austurberg Kl.20:15-21:30	Austurberg Kl.20:05-21:25		Brynjar Steinarsson 660-8508 <a href="mailto:brynjarvs@keilir.net">brynjarvs@keilir.net</a>
<b>2.fl.ka.</b> (’91, ’92, ’93)	Austurberg Kl.19:40-20:50					Austurberg Kl.12:50-13:50	Brynjar Steinarsson 660-8508 <a href="mailto:brynjarvs@keilir.net">brynjarvs@keilir.net</a>
<b>M.fl.ka.</b> (’90 og eldri)	Austurberg Kl.18:15-19:40	Austurberg Kl.19:15-20:50	Austurberg Kl.18:25-19:50	Austurberg Kl.18:35-20:15	Austurberg Kl.18:35-20:05	Austurberg Kl.11:20-12:50	Bjarki Sigurðsson 858-8006 bjarki@jonar.is <a href="mailto:bjarki@jonar.is">bjarki@jonar.is</a>
<b>1.fl.</b>		Austurberg KVK Kl.22:00-23:00	Austurberg KK Kl.22:10-23:00				

\*Sameinaðir 7 og 8 flokkar þetta tímabil. Tala í sviga fyrir aftan skólana gefur til kynna áætlaða skiptingu í húsi mv. fjölda í hvorum árgang.

# Gjöld

Handbolti	Haustönnin
8. flokkur	12.000
7.flokkur	21.500
3.flokkur - 6.flokkur	27.000

Skráning iðkenda fer núna fram í nýju skráningarkerfi ÍR á heimasíðunni <https://ir.felog.is> Þar þurfa forráðmenn að samþykkja skilmála og setja inn kennitölu og velja sér lykilorð og skrá sig með því inni kerfið í fyrsta sinn og smella síðan á “Nýskráning”. Velja “Nýr iðkandi” og velja inn barnið. Nauðsynlegt er að setja netfang og síma forráðamanns bæði hjá forráðamanni og hjá börnunum. Þá er að velja “Mínir iðkendur” og skoða þau Námskeið/flokka í boði.

Greiðslur eru eingöngu með kreditkorti í gegnum síðuna en óski forráðamenn eftir öðrum greiðslumáta þarf að hafa samband við skrifstofu ÍR s. 587 70800 og 587 7090 á skrifstofutíma.



## Vertu hluti af barna- og unglíngastarfinu hjá ÍR Handbolta

Styrkur okkar byggir á fólki sem vill vinna fyrir félagið á einn eða annan hátt.  
Við viljum því fá þig til að koma inn í barna- og unglíngastarfið hjá ÍR og styrkja þetta starf en frekar.

### Við gætum þurft

- Rafvirkja til að laga klukkuna í Austurbergi eða ljós í Seljaskóla
- Pípara til að laga leka eða ofnakerfi í húsunum
- Smiði til að hjálpa okkur við að búa til kaffiaðstöðu fyrir foreldra í Austurbergi.
- Handlagna til að fríska upp á kennsluáðstöðu fyrir krakkana í Austurbergi.
- Markaðsfólk til að hjálpa okkur við að búa til auglýsingar og útfæra auglýsingar í húsin.
- Sölumenn til að selja auglýsingar í húsin, á vefina og bloggð okkar.

### Við þurfum einnig

- Fólk sem gæti aðstoðað við gæslu og undirbúning þegar mót eða leikir eru hjá ÍR.
- Fólk sem gæti aðstoðað þjálfara á mótum og æfingum.
- Fólk sem getur skrifað pistla af mótum og eða tekið myndir til að setja inn á blogg

### Við erum viss um að

- fullt af fólki er tilbúið að sjá af smá tíma
- kynnast nýju fólki og foreldrum annarra barna sem æfa með ÍR
- og er til í að gera þetta starf betra með okkur.

Vertu hluti af sjálfbóðaliðastarfinu og á skrá hjá okkur yfir fólk sem vill leggja sitt af mörkum.  
Ef þú skráir þig hér vitum við af þér og getum haft samband ef við þurfum á þér að halda.

Nafn:
Kennitala:
Heimili:
Tölvupóstfang:
GSM-sími:

Merktu við hvers konar verkefnum þú hefur helst áhuga á:

Foreldrastarf	<input type="checkbox"/>	Kaffi/bakstur	<input type="checkbox"/>	Ritstörf	<input type="checkbox"/>
Dómgæsla	<input type="checkbox"/>	Fjáröflun	<input type="checkbox"/>	Hvað sem er	<input type="checkbox"/>
Stjórnarstörf	<input type="checkbox"/>	Sala/dósasöfnun	<input type="checkbox"/>	Afreksstarf	<input type="checkbox"/>
Aðstoð við leiki/viðburði	<input type="checkbox"/>	Flugeldar	<input type="checkbox"/>	Uppeldisstarf	<input type="checkbox"/>
Viðhald/viðgerðir	<input type="checkbox"/>	Getraunir	<input type="checkbox"/>	Annað	<input type="checkbox"/>
Aðstoðarþjálfun	<input type="checkbox"/>	Tölvumál/vefur	<input type="checkbox"/>		
Hvað viltu vinna mikið?					
Stöku verkefni	<input type="checkbox"/>	Reglulega	<input type="checkbox"/>	Mikið	<input type="checkbox"/>

Ef þú vilt helst vinna fyrir ákveðna deild eða starfsemi merktu við það hér:

Handbolti allar deildir	<input type="checkbox"/>	Aðalstjórn	<input type="checkbox"/>
		Unglingaráð	<input type="checkbox"/>
		Meistaraflokksráð	<input type="checkbox"/>
		Markaðsráð	<input type="checkbox"/>
		Skemmtinefnd	<input type="checkbox"/>
		Fjáröflunarráð	<input type="checkbox"/>

Legðu þitt af mörkunum til að barna- og unglíngastarfið verði öflugra hjá ÍR handbolta.

Fyllið út skjalið og afhendið tengilið flokks í unglíngaráði eða þjálfara á foreldrafund flokks.  
Sótt af netinu - vistið á tölvunni hjá ykkur og sendið á netfangið [irhandboltinn@gmail.com](mailto:irhandboltinn@gmail.com)

# Vefstjórnun ÍR Handbolta - irsida, blog, facebook

Sæl öll

Við hvetjum alla til þess að skrá netfang sitt á á <http://irhandboltinn.blogspot.com/>, þar sem allar almennar fréttir birtast úr handboltastarfinu.

Einnig viljum við að þið skráið ykkar netfang á síðu flokks sem þið finnið [hér](#), til þess að fá nýjasta bloggíð í pósti sem þjálfari, netstjórar- og foreldraráð viðkomandi flokks setja inn varðandi málefni, myndir og mót.

Hafa þarf í huga varðandi skráningu að ..

- Þegar foreldrar skrá netföng sín á síðurnar fá þeir staðfestingu á pósthöfund sinn og þá þarf að staðfesta skráninguna með því að smella á slóðina í þeim pósti.
- Ef þetta er ekki gert koma ekki skilaboð sjálfvirk frá síðunum.
- ATH. Þessi staðfestingarpóstur getur endað í "Rusli" / "Junk" í pósthólfi þannig að gott er að skoða það ef ekki hefur borist póstur í innhólf innan 5 mín. frá skráningu.

Við viljum einnig hvetja alla til þess að verða vinir okkar á [Facebook](#) og koma með ábendingar sem tengist handboltastarfinu innan ÍR, með því að setja það á Facebook vegginn okkar, eða senda okkur póst á [ir.handboltinn@gmail.com](mailto:ir.handboltinn@gmail.com)

Þau svæði sem við stýrum eru hér að neðan.

[Heimasíða ÍR](#),  
[bloggsíður ÍR](#)  
[Facebooksíðu ÍR](#)

Endilega ef það er eitthvað sem þið teljið að eigi heima á þessum síðum þá hafið þið samband við okkur.

Kveðja  
Netstjórar Barna- og unglíngaráðs  
Heimir, Gísli og Aðalsteinn

Sjá nánar stjórn, ráð og tengiliði flokkar > [Barna- og unglíngaráð handknattleiksdeildar ÍR](#)





# PÖNTUNARBLAÐ



ÍR lína Hummel 2011-2012.

Hægt er að panta vörurnar í Leiksport Hólagarði Sími: 557-5020

## TREYJA



- |                          |       |                          |         |
|--------------------------|-------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 4     | <input type="checkbox"/> | Small   |
| <input type="checkbox"/> | 6-8   | <input type="checkbox"/> | Medium  |
| <input type="checkbox"/> | 10-12 | <input type="checkbox"/> | Large   |
| <input type="checkbox"/> | 14-16 | <input type="checkbox"/> | X-Large |

ÍR keppnistreyjan. Stutterma. PLAYdry tryggir góða útöndun og hámarks þægindi. ÍR merki að framan og auglýsingar sbr. keppnisbúningur. Bak laust fyrir númer og nafn. Er innifalinn í æfingargjöldum tímabilið 2011-2012. Merking með nafni og númeri kostar 1500 kr

NAFN: \_\_\_\_\_

NÚMER: \_\_\_\_\_

## ÍPRÓTTAGALLI



- |                          |    |                          |          |
|--------------------------|----|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 6  | <input type="checkbox"/> | Small    |
| <input type="checkbox"/> | 8  | <input type="checkbox"/> | Medium   |
| <input type="checkbox"/> | 10 | <input type="checkbox"/> | Large    |
| <input type="checkbox"/> | 12 | <input type="checkbox"/> | X-Large  |
| <input type="checkbox"/> | 14 | <input type="checkbox"/> | XX-Large |
| <input type="checkbox"/> | 16 |                          |          |

Flottur nýr alhliða ÍR æfingagalli. Vasi fyrir Ípod. Hvítar Hummel rendur og merki, ÍR merki að framan í barminum. (barna / fullorðins)

## STUTTBUXUR



- |                          |       |                          |         |
|--------------------------|-------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 4     | <input type="checkbox"/> | Small   |
| <input type="checkbox"/> | 6-8   | <input type="checkbox"/> | Medium  |
| <input type="checkbox"/> | 10-12 | <input type="checkbox"/> | Large   |
| <input type="checkbox"/> | 14-16 | <input type="checkbox"/> | X-Large |

Vandaðar stuttbuxur sem passa við keppnisbúninginn. Tvöfaldar með innri buxum. Hummel rendur. ÍR merki að framan.

## VINDJAKKI



- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 6-8   |
| <input type="checkbox"/> | 10-12 |
| <input type="checkbox"/> | 14-16 |

Vatnsheld og vindheld, 2ja laga útivistarúlpá í hvaða veður sem er. (Vatnsheldni 8000 mm / Vindheldni 3000) 2 vasar að framan, 1 innri vasi og MP3 vasi. Hetta og hlífar fyrir hendur í ermum. Hvítar Hummel rendur og merki. ÍR merki að framan í barminum.

## PEYSA



- |                          |        |                          |          |
|--------------------------|--------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Small  | <input type="checkbox"/> | X-Large  |
| <input type="checkbox"/> | Medium | <input type="checkbox"/> | XX-Large |
| <input type="checkbox"/> | Large  |                          |          |

Frábær æfingapeysa, hentar jafnt í sportið og dagleg not. Teygju efni í stroffi og neðan á flik. Prentaðar Hummel rendur og merki. ÍR merki í barminum.

## BOLUR



- |                          |        |                          |          |
|--------------------------|--------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Small  | <input type="checkbox"/> | X-Large  |
| <input type="checkbox"/> | Medium | <input type="checkbox"/> | XX-Large |
| <input type="checkbox"/> | Large  |                          |          |

Tilvalið fyrir alla ÍR stuðningsmenn og fararstjóra. Stutterma ÍR Hummel Team Spirit PLAYdry efnið tryggir góða útöndun og hámarks þægindi. ÍR merkið að framan. Litir: Blár með hvítur og gráu.

Nafn: \_\_\_\_\_

Sími: \_\_\_\_\_

Heimilisfang: \_\_\_\_\_