

Þjálfari:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Hafðu í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
2. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika
3. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar
4. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómarar taka
5. Kenndu iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni
6. Vertu jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum
7. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
8. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra
9. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja
10. Fræddu iðkendur um skaðsemi áfengis- og tóbaksneyslu.
11. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum
12. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf og viðurkenndu rétt iðkandans til að leita ráða frá öðrum þjálfurum
13. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
14. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með beinu leyfi foreldra
15. Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og Internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar
16. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan, þar með talið á samkomum og viðburðum tengdum félaginu.
17. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
18. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans
19. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
Náið samneyti við iðkendur eða kynferðisleg áreitni af einhverju tagi er ekki liðin og varðar brottrekstri.



Stjórnarmaður/starfsmaður:

1. Stattu vörð um anda og gildi Aftureldingar og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna
2. Hafðu ávallt í huga að í Aftureldingu er verið að byggja upp fólk
3. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmálaskoðunum, litarhætti og kynhneigð
4. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
5. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu þá að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er
6. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan
7. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum
8. Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábatasömum reiknings-skilaaðferðum
9. Notfærðu þér aldrei stöðu þína hjá Aftureldingu til eigin qframdráttar á kostnað félagsins
10. Taktu og beittu gangrýni á jákvæðan hátt



www.afturelding



NORVIK



Ungmennafélagið Afturelding SIÐAREGLUR





Siðareglur Aftureldingar

Markmið Aftureldingar með siðareglum er að veita félagsmönnum sínum almennar leiðbeiningar í leik og starfi. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í félaginu og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Siðareglurnar skulu vera hvetjandi og leiðbeinandi í senn og skal kynna öllum félagsmönnum.

Foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig
2. Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það
3. Hrósa öllum iðkendum á meðan á æfingu, leik eða keppni stendur, ekki aðeins þínu barni
4. Hvetja börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs. Ekki gera grín að barni ef mistök eiga sér stað
5. Vera börnum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi
6. Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur
7. Líta á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans
8. Læra að meta þátttöku sjálfbodaðliða hjá félaginu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu
9. Spyrra barnið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið



Iðkandi (yngri) - þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta
 2. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum
 3. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig
 4. Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilja það
 5. Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum
 6. Þræta ekki eða deila við dómarrann
 7. Vera alltaf kurteis við þjálfara og forystufólk Aftureldingar sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni
 8. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
 9. Mæta á réttum tíma á æfingar, keppnir eða aðra viðburði sem þú tekur þátt í með Aftureldingu
- Ef þú verður fyrir óásættanlegri hegðun af hendi þjálfara eða starfsmanna hefur þú leyfi til og átt að láta einhvern fullorðinn vita



Iðkandi (eldri) - þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta
2. Virða ávallt reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum
3. Hafa heilbrigði ævinlegaað leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn
4. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins
5. Bera virðingu fyrir hæfileikum oggetu annarra og forðast neikvæð ummæli og skammir byggðar á kynferði, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum eða kynhneigð
6. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig
7. Taka sjálfur alla ábyrgð á framförum þínum og þroska
8. Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda
9. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
10. Forðast nán samskipti við þjálfara þinn. Ef þú verður fyrir óásættanlegri hegðun af hendi þjálfara eða starfsmanna hefur þú leyfi til og átt að láta einhvern fullorðinn vita

