

Þjálfari:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Hafa þér 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. Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tobaks
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. Beittu aldrei kynferðislegri áreitni eða náð samband við iðkanda þinn
15. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með leyfi foreldra
16. 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
17. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan
18. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
19. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans
20. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
21. Forðastu að koma þér í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda



Stjórnarmaður/starfsmaður:

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna
2. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk
3. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmálaskoðunum, litahætti og kynhneigð
4. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
5. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn 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 reikningsskilaaðferðum
9. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins
10. Taktu og beittu gagnrýni á jákvæðan hátt



www.grottasport.is

NORVIK



Siðareglur





Siðareglur Gróttu

Markmið félagsins 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. Reglurnar eru ekki eingöngu leiðbeinandi heldur geta þær haft refsíákvæði af ýmsum gerðum.

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 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 sjálfbóðaliða 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. Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir eða þjálfari vilja það
4. Sýna öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum
5. Þræta ekki eða deila við dómarrann
6. Sýna öðrum virðingu og vera heiðarlegur og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
8. Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig
9. Mæta á réttum tíma á æfingar, keppnir eða annað sem viðkemur félaginu



Iðkandi (eldri)

- Þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta
2. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum
3. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn
4. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins
5. Bera virðingu fyrir hæfileikum, getu annarra og forðast neikvæð ummæli og skammir óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
6. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig
7. Taka sjálfur höfuðábyrgð 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