

GILDI VESTRA



Hlutverk Vestra

Hlutverk félagsins er að skapa umhverfi sem hvetur félagsmenn til að ná markmiðum sínum og skara fram úr í leik og starfi.

Stjórnendur og aðstandendur Vestra íþróttafélags eru þess meðvitaðir að jafnhliða keppni og sigrum, þá er íþróttastarf uppeldisstarf. Þar eru iðkendum kennd gildi félagsins og þau viðhorf sem samfélagið vill halda á lofti. Félagið hefur sett sér gildi sem endurspeglar það sem við viljum standa fyrir. Þau ungmenni sem eru í góðu líkamlegu formi, með sterka félagsfærni og gott hugarfar eru líkleg til að ná árangri í hverju sem þau taka sér fyrir hendur innan sem utan íþróttavallar.

VIRÐING

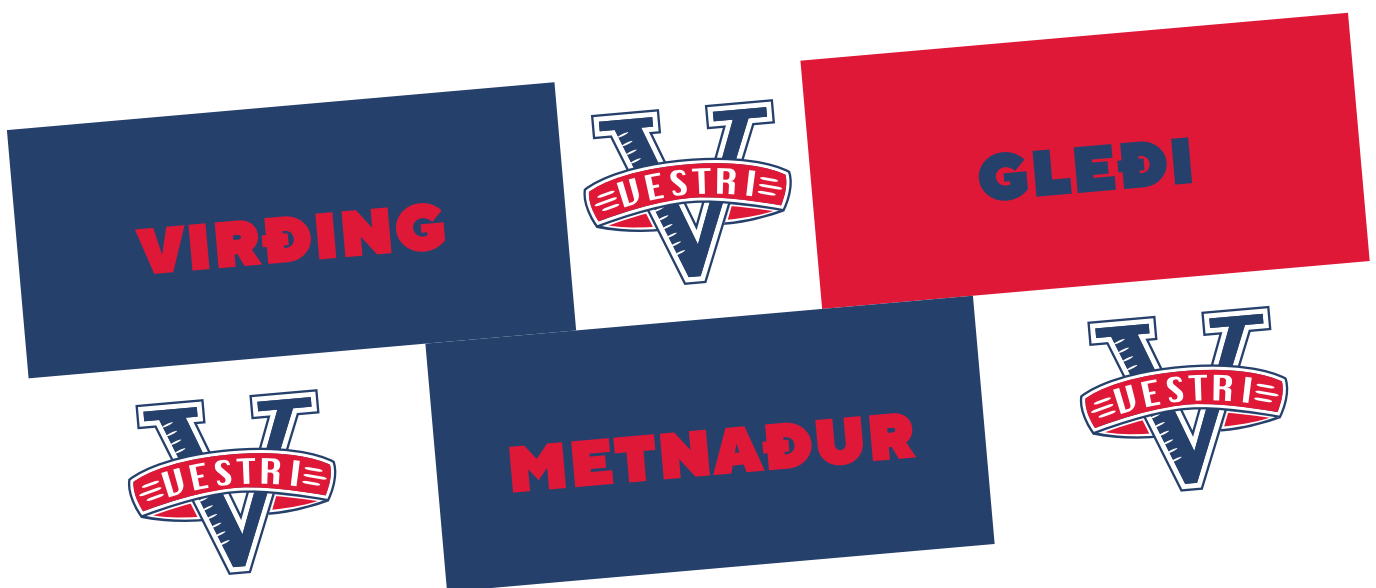
Við berum **virðingu** fyrir félagi okkar, iðkendum, samherjum og mótherjum.

GLEÐI

Við viljum leggja áherslu á að **gleði** endurspeglar starf félagsins. Skemmtilegur félagsskapur og jákvæð hvatning eru lykilatriði í starfi Vestra.

METNAÐUR

Við höfum **metnað** fyrir framgangi félagsins og stefnum að því að gera Vestra að öflugum og heilbrigðu félagi. Við höfum metnað fyrir afrekum allra iðkenda í öllum deildum félagsins.



SIÐAREGLUR VESTRA



Hlutverk siðareglna (code of ethics) er að veita þeim sem koma að íþróttum almennar leiðbeiningar og vera þeim hvatning. Þær eru hluti af þeim anda sem á að vera ríkjandi í félaginu og þurfa að njóta almenns stuðnings meðal félagsmanna. Þær eru ekki tæmandi, heldur leiðbeinandi og hvetjandi. Aðhaldið felst í almennu viðhorfi til boðskapar reglnanna.

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. Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
4. Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.
5. Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
6. Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
7. Ekki reyna að hafa áhrif á störf þjálfara meðan á leik eða keppni stendur.
8. Líta á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
9. Börn læra mest af því að framkvæma. Lærðu að meta góða frammistöðu allra barna í hópnum.
10. Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
11. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.

Stjórnarmaður/starfsmaður:

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti og kynhneigð.
3. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum.
7. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk.
8. Hafðu hagkvæmni og löghlýðni í heiðri við rekstur félagsins.
9. Öll samskipti við iðkanda á samfélagsmiðlum skulu fara fram í hópsamtölum/ hópsíðum.
10. Ekki er æskilegt að vera vinur iðkanda, sem er yngri en 18 ára á samfélagsmiðlum.
11. Aldrei eiga í samskiptum við iðkanda með kynferðislegum undirtóni, eða vísa í eitthvað slíkt.
12. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.

Stuðningsmaður:

1. Mundu að mikilvægast er að hvetja þitt lið áfram og hrósa þegar vel er gert. Stuðningsmenn eiga að hvetja og hrósa.
2. Forðastu niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja, jafnt stuðningsmanna sem og leikmanna og þjálfara.
3. Forðastu neikvæða hegðun á kappleikjum, svo sem ölvun og ólæti. Mundu að þú ert mikilvæg fyrirmynd félagsmanna og slæm hegðun þín getur skaðað ímynd félagsins alls.
4. Berðu virðingu fyrir störfum dómara og þjálfara liðsins.
5. Hlutverk stuðningsmanna er félaginu mjög mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi félagsins utan vallar sem innan.

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 dómara.
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. Vera ávallt stundvís á æfingar og keppnir.

Iðkandi (eldri) - Þú ættir að:

1. Gera alltaf þitt besta.
2. Sýna ávallt öðrum virðingu, jafnt í meðbyr sem mótbyr.
3. Virða alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair play) í íþróttum.
4. Hafa heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðast að taka áhættu varðandi heilsu þína.
5. Virða alltaf ákvarðanir dómara og annara starfsmanna leiksins.
6. Bera virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
7. Forðast neikvæð ummæli eða skammir.
8. Vera heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
9. Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska.
10. Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafa hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
11. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
12. Forðast náin persónuleg samskipti við þjálfara þinn.
13. Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.

Þjálfari:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum.
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu.
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
4. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.
5. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómara taka.
6. Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
7. Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
8. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
9. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
10. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
11. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
12. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
14. Beittu (iðkanda) aldrei kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu áreiti.
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 faglegru fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og Internetið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.
17. Náið líkamlegt samband við iðkanda er ekki leyfilegt.
18. Ekki er æskilegt að vera vinur iðkanda sem er yngri en 18 ára á samfélagsmiðlum.
19. Öll samskipti við iðkanda á samfélagsmiðlum skulu fara fram í hópsamtölum/ hópsíðum. Hverskyns einstaklings samtöl milli iðkenda og þjálfara á samfélagsmiðlum eru ekki æskileg.
20. Aldrei eiga í samskiptum við iðkanda með kynferðislegum undirtóni eða vísa í eitthvað slíkt.
21. Ekki vera með niðrandi athugasemdir um iðkanda, svo sem um holdafar, kynþátt, kynhneigð, trúarskoðanir eða stjórnmálaskoðanir iðkanda.
22. Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
23. Talaðu ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks.
24. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
25. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.
26. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
27. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmyndar, bæði utan vallar og innan.

FORVARNAR- STEFNA

HSV



Mikilvægt er að Héraðssamband Vestfirðinga stuðli að því að forvarnarstefna sé til og virk innan íþróttafélaga sambandsins. Neysla vímuefna og íþróttir fara ekki saman og hefur skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Sýnt hefur verið fram á það í rannsóknum á börnum og unglingum að þeim ungmönnum sem eru virk í íþróttastarfi reiði betur af í daglegu lífi, standi sig betur í námi og neyta síður vímuefna.

Héraðssambandið leitast eftir að hafa skýra afstöðu gegn neyslu vímuefna í tengslum við íþróttir og starf íþróttafélaganna. Héraðssambandið hvetur íþróttafélög innan sambandsins að taka upp forvarnarstefnu gegn neyslu vímuefna. Þegar átt er við vímuefni er átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuþjafa sem og neyslu hormónalyfja sem ekki eru tekin í lækningalegum tilgangi eftir tilvísun læknis.

Til að ná árangri í framkvæmd á þessu hefur Héraðssambandið sett sér markmið.

Markmið:

Hvert og eitt félag skilgreini sitt fræðslu og forvarnastarf. Félögin eru sjálf ábyrg fyrir framkvæmd stefnunnar. Mikilvægt er að íþróttahreyfingin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnastarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tengslum við íþróttastarf, s.s.:

- Áfengissala í tengslum við íþróttakeppni.
- Áfengisneysla í lokahófum þar sem börn og unglingar eru á.
- Reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum.
- Áfengisauglýsingar á eða við íþróttasvæði.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo öll börn og unglingar geti stundað íþróttir. Íþróttafélög setji sér reglur og/eða marki sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSí. Félög og deildir fræði börn og unglinga um skaðsemi vímuefna auk þess sem þau fræði sína ungu iðkendur um lyfjamál og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun.

FYRIRMYNDIR HJÁ VESTRA



Vestri leggur mikla áherslu á að þjálfarar og aðrir þeir sem starfa með félaginu séu iðkendum ávallt til fyrirmyndar.

Ég er fyrirmynd!

- Ég er stundvís. Ég gef mér tíma til að undirbúa æfingar, sækja bolta og önnur tæki fyrir iðkendur, ég kem upplýsingum til iðkenda og foreldra til skila á réttum tíma.
- Ég er Vestramaður, ég er klæddur Vestramerktum fatnaði á æfingum, mótum og öðrum upptakomum á vegum Vestra s.s. foreldrafundum.
- Ég kem fram af kurteisi við iðkendur, foreldra, mótherja og dómara á æfingum, í leikjum, á mótum og á fundum.
- Ég gæti orða minna og forðast niðrandi ummæli og ég gæti fordómaleysis í garð iðkenda, foreldra og mótherja.
- Ég tala ávallt tala vel um félagið og allar deildir þess en kem ábendingum um það sem betur má fara á framfæri til rétttra aðila.
- Ef þjálfari verður var við einelti í garð iðkenda af hálfu annarra iðkenda, foreldra eða annarra þjálfara ber honum að skerast í leikinn og koma málinu til rétttra aðila, barna og unglíngaráðs deildarinnar eða íþróttafulltrúa
- Ég hrósa, hvet og efli einstaklinginn, og kenni iðkendum að taka mótlæti og gagnrýni á uppbyggilegan hátt og með engum hætti brýt ég einstaklinginn niður og dreg úr sjálfstrausti hans.
- Þjálfari skal í samráði við deildir leitast við að kynna sér nýjungar í þjálfun og efla og styrkja sig sem þjálfara.
- Ég neyti aldrei, tóbaks, áfengis né annarra vímuefna á leikjum, í mótum eða þar sem barnungir iðkendur Vestra eru.
- Ég er ein sterkasta fyrirmynd sem ungir krakkar hafa. **Ég er til fyrirmyndar.**