

# AKSTURSÍÞRÓTTADEILD VESTRA

Síðareglur deildarinnar



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 hjá deildinni 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 dómara 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 deildinni því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með deildinni.
11. Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.

### Stjórnarmaður/starfsmaður:

---

1. Stattu vörð um anda og gildi deildarinnar og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna.
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnámálaskoðunum, 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 deildar og utan.
6. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart deildinni og iðkendum.



7. Hafðu ávallt í huga að í deildinni er verið að byggja upp fólk.
8. Hafðu hagkvæmni og löghlýðni í heiðri við rekstur deildarinnar.
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 deildinni 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 deildarinnar allrar.
4. Berðu virðingu fyrir störfum dómara og þjálfara liðsins.
5. Hlutverk stuðningsmanna er deildinni mjög mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi deildarinnar 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 deildarinnar, sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni.
7. Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn deildarinnar.
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, stjórnámálaskoðunum, 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 nán 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 faglegri 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

