



Siðareglur Íþróttafélagsins Þórs

Fyrir foreldra og forráðamenn

1. Mundu að barnið þitt tekur þátt á sínum forsendum.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum sem það hefur áhuga á.
3. Útskýrðu fyrir barninu að starfið fari fram eftir ákveðnum reglum og kenndu því að leysa úr ágreiningi.
4. Styddu og hvettu öll börnin.
5. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
6. Berðu virðingu fyrir ákvörðunum þjálfara, dómara og annarra starfsmanna.
7. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, aðlögun og manngildum - hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar þinnar.
8. Upplýstu um stríðni og/eða áreitni.
9. Berðu virðingu fyrir vinnu sjálfbóðaliða hjá félaginu því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.

Fyrir eldri iðkendur

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
2. Þekktu reglur íþróttagreinarnar og vertu háttvís í hvívetna.
3. Taktu þátt af því að það er gaman, ekki til að þjóna hagsmunum styrktaraðila, foreldra eða þjálfara.
4. Berðu virðingu, bæði fyrir sam- og mótherjum.
5. Virtu ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
6. Vertu heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
7. Taktu sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska.
8. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig .
9. Forðastu neikvætt tal um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða aðra sem koma að starfinu.
10. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafðu hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.

11. Samþykktu aldrei eða sýndu ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
12. Forðastu nán samskipti við þjálfara þinn.
13. Hafðu heilbrigði að leiðarljósi og neyttu aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn.
14. Gerðu þér grein fyrir því að þú ert fyrirmynd þeirra sem yngri eru.

Fyrir yngri iðkendur

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu virðingu fyrir öðrum.
2. Þekktu reglur íþróttagreinarinnar og vertu háttvís í hvívetna.
3. Taktu þátt af því að það er gaman að stunda þá íþrótt sem þú hefur áhuga á.
4. Berðu virðingu, bæði fyrir sam- og mótherjum.
5. Virtu ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
6. Vertu heiðarlegur og opinn í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
7. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig .
8. Forðastu neikvætt tal um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða aðra sem koma að starfinu.

Fyrir þjálfara

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á þeirra forsendum, vertu þá sem einstaklinga og gættu trúnaðar gagnvart þeim.
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. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
5. Vertu góð fyrirmynd og spornaðu við óíþróttamannslegri og niðurlægjandi hegðun.
6. Komdu vel fram við alla iðkendur og líttu meira til færni og framfara en árangurs.
7. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald.
8. Sæktu reglulega endurmenntun.
9. Leggðu þitt að mörkum til að skapa gott andrúmsloft og félagsleg tengsl.
10. Sýndu meiðslum og veikindum iðkenda tillitssemi.

11. Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
12. Taktu tillit til aldurs iðkenda og viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
13. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
14. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
15. Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
16. Náið líkamlegt samband við iðkanda er bannað.
17. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda.
18. Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar.
19. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
20. Hafðu í huga að þú sinnir uppbyggingastarfi, bæði líkamlega, andlega og félagslega.

Fyrir stjórnarmenn, starfsmenn og sjálfboðaliða

1. Stattu vörð um grunngildi íþróttahreyfingarinnar.
2. Stuðlaðu að jöfnum tækifærum allra til þátttöku í íþróttum.
3. Stuðlaðu að því að sameiginlegum markmiðum íþróttanna verði náð.
4. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt.
5. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
6. Vertu til fyrirmyndar í framkomu.
7. Leystu ágreining og árekstra á sanngjarnan hátt og til samræmis við reglur og venjur hreyfingarinnar.
8. Misnotaðu aldrei aðstöðu þína til að koma eigin hagsmunum á framfæri á kostnað íþróttahreyfingarinnar.

Fyrir stuðningsmenn

1. Hvettu lið þitt áfram og hrósaðu því á jákvæðan hátt.
2. Forðastu niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja.

3. Með jákvæðri hegðun á kappleikjum ert þú mikilvæg fyrirmynd félagsmanna og þannig styrkir þú ímynd félagsins. Ölvun og ólæti eru ekki liðin.
4. Berðu virðingu fyrir störfum dómara og starfsmanna.
5. Hlutverk stuðningsmanna er félaginu mjög mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi félagsins jafnt utan vallar sem innan.

Siðareglur Íþróttafélagsins Þórs samþykktar á fundi aðalstjórnar Þórs 8. maí 2018

Uppfært 20. júní 2018.