

# SIÐAREGLUR FYLKIS

## IÐKENDUR

**Iðkendur Fylkis eru hvattir til að..**

*..prófa sem flestar íþróttagreinar innan félagsins.*

*..mæta jákvæðir á æfingar og í keppni.*

*..gera alltaf sitt besta.*

*..fara eftir öllum þeim reglum sem félagið og þjálfarinn setur.*

*..bera virðingu fyrir þjálfurum og starfsfólki félagsins.*

*..bera virðingu og ganga vel um aðstöðu og búnað félagsins.*

*..bera virðingu og ganga vel um búning félagsins.*

*..bera virðingu fyrir öðrum iðkendum innan félagsins og í öðrum félögum.*

*..borða hollan mat og drekka vatn.*

*..fara snemma að sofa.*

*..klæða sig miðað við veður þegar æft er úti.*

*..særa aldrei neinn með óviðeigandi hegðun.*

*..einelti og aðfinnslur í garðs einhvers eru litin mjög alvarlegum augum hvort sem er í hinu daglega starfi eða í gegnum tölvur og síma.*

***..mótmæla aldrei dómara.***

***..aldrei gera neitt við neinn sem við viljum ekki láta gera við okkur.***

***.. prófa aldrei tóbak, áfengi eða fíkniefni. Þessi efni skemma líkaman og draga úr árangri. Félagið tekur slíkt mjög alvarlega komið það upp innan félagsins.***

***..að gagnrýna ekki dómara í keppni.***

***..að tala ekki neikvætt um þjálfara, iðkendur og félagið.***

***..að hafa ekki áhyggjur af úrslitum leikja/móta.***

***..að hvetja aðra iðkendur og hrósa fyrir góða frammistöðu en forðast það að skammast yfir mistökum.***

***..að virða ákvörðun þjálfarans þegar hann velur í hópa/lið.***

***..að virða þjálfunaraðferðir þjálfarans og alltaf að reyna að fá sem mest út úr hverri æfingu.***

**FULKIR**

**Brot á siðareglum iðkenda eru litin alvarlegum augum og skal bregðast strax við með viðeigandi hætti. Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**

# FORELDRAR

## Foreldrar eru hvattir til að..

*..kynna sér starfsemi félagsins með því að heimsækja heimasíðu þess og/eða hafa samband við starfsfólk Fylkis.*

*..kynna sér verklagsreglur félagsins.*

*..kynna sér stefnu félagsins.*

*..kynna sér námsskrá deilda félagsins.*

*..sýna stuðning með því mæta á æfingar og mót barnanna.*

*..vera jákvæð í garð starfsmanna og sjálfboðaliða.*

*..tala jákvætt um þjálfara og félagið í áheyrn barnanna.*

*..hvetja liðið í leikjum og keppni en ekki einstaklinga, sbr. „Áfram Fylkir !“ (á sérstaklega við um hópípróttir) Vera jákvæð og virða rétt allra iðkenda.*

*..styðja barnið og hvetja í sinni ípróttaiðkun. Alltaf hafa hugfast að barnið er í ípróttum á sínum eigin forsendum en ekki annarra.*

*..spyrja barnið eftir æfingar og keppni: Hvernig gekk? En ekki: Hvernig fór?*

*..ræða við börnin mikilvægi þess að fylgja þeim reglum sem eru settar og að bera virðingum fyrir öllum sem að starfinu koma.*

*..brýna fyrir börnum sínum mikilvægi þess að borða hollan mat, drekka vatn og fá nægan svefn.*

*..vera dugleg að hrósa iðkendum, dómurum, þjálfurum og hvert öðru fyrir þau störf sem viðkomandi vinnur fyrir félagið.*

*..sýna starfi félagsins virðingu og vera virkir þátttakendur. Börnin vilja það.*

*..gagnrýna ekki dómara í keppni. Margir dómara hætta að dæma vegna neikvæðrar gagnrýni.*

*..tala ekki neikvætt um þjálfara, iðkendur og félagið við aðra foreldra og í áheyrn iðkenda . Allt slíkt tal elur á tortryggni og setur slæman blett á starfið.*

*..hafa ekki áhyggjur af úrslitum leikja/móta hjá yngstu iðkendunum.*

*..hrósa börnum fyrir jákvæða hegðun og frammistöðu frekar en að gagnrýna þau fyrir eitthvað sem betur mætti fara.*

*..kalla ekki skipanir til iðkanda á æfingum og í keppni. Það er hlutverk þjálfara.*

*..virða þjálfunaraðferðir og val í hópalið.*

**Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**

**Hvað getum við sem foreldra gert svo barninu**

**líði vel hjá Fylki?**

-Sýndu starfinu áhuga

-Kynntu þig fyrir þjálfaranum og bjóddu fram aðstoð þína

-Spurðu þjálfarann hvernig barninu þínu gengur á æfingum og hvort þú getir gert eitthvað til að hjálpa til. Sérstaklega ef það eru einhver vandamál.

-Kynntu þig fyrir öðrum foreldrum

-Mættu og horfðu á æfingar / Mót þegar þú getur

-Mættu á kynningarfundum og fundum almennt um starfið

-Kynntu þér starfsemi deildarinnar / félagsins

-Vertu virkur þátttakandi í starfinu

-Taktu þátt í þeim atburðum sem hópurinn tekur þátt í

-Taktu að þér verkefni sem þarf að sinna

-Mikilvægt að foreldrar og iðkendur haldi hópinn í keppnisferðalögum og sýni samstöðu þegar við á.

-Ekki neyta áfengis eða annara vímuefna í ferðum á vegum félagsins

-Alltaf vera til taks ef upp koma vandamál eins og veikindi. Gæti þurft að keyra barn til læknis um miðja nótt.

-Við látum ekki foreldra annara barna bera ábyrgð á okkar eigin barni.

# ***SÍÐAREGLUR FYLKIS***

## **ÞJÁLFARAR**

### **Þjálfarar Fylkis skulu..**

- ..fylgja þeirri stefnu og starfsreglum sem deildin og félagið hefur sett.**
- ..gæta jafnræðis allra iðkenda hvað varðar kennslu, keppni og athygli.**
- ..mæta á æfingar og í leiki vel skipulagðir og í viðeigandi klæðnaði.**
- ..leggja mikla áherslu á að iðkendur beri virðingu fyrir öðrum iðkendum, eigum félagsins, starfsfólki, aðstöðu og búningum félagsins.**
- ..tala við iðkendur um mikivægi þess að borða hollan mat og fá næga hvíld.**
- ..ætíð tala gegn notkun vímuefna þegar það á við og benda á neikvæð áhrif þeirra á árangur.**
- ..átta sig á að þeir eru fyrirmyndir iðkenda, bæði innan vallar sem utan. Hafa það alltaf hugfast.**
- ..ræða við iðkendur um mikilvægi heiðarleika í íþróttum.**
- ..leggja áherslu á jákvæða gagnrýni sem mun skila sér í betri árangri.**
- ..skulu sýna iðkendum sem lent hafa í meiðslum áhuga og umhyggju.**
- ..aldrei beita iðkanda kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu ofbeldi.**
- ..aldrei neyta ólöglegra vímuefna og lyfja.**
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum í ásýnd iðkenda.**
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum á vinnutíma.**

..sýna öllum þátttakendum leiksins/mótsins virðingu og þá sérstaklega dómurum.

..veita öllum iðkendum verkefni við hæfi og öllum jafna athygli óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.

..aldrei lenda í þeirri stöðu að vera einn með iðkanda.

..aldrei taka að sér akstur iðkenda á æfingar eða í leiki nema með samþykki foreldra.

..ekki hafa samskipti við iðkendur utan æfinga og leikja nema það tengist starfinu. Undantekning frá þessu er þegar þjálfari og iðkandi tengjast vinnu- eða fjölskylduböndum óháð iðkuninni.

..hafa alltaf í huga að heilsa og líðan iðkenda er það sem skiptir mestu máli og skal alltaf njóta vafans.

..vera duglegir að sækja sér menntunar og endurmenntunar sem tengist þjálfarastarfinu.

..sjá til þess að frágangur í búningsklefum sé til fyrirmyndar eftir æfingar og leiki. Þetta á bæði við þegar keppt er á heimavelli og útivelli.

..láta viðeigandi aðila vita strax vakni grunur um að iðkandi sé beittur hverskyns ofbeldi. Því til stuðnings er vakin athygli á stefnu félagsins hvað varðar ofbeldi og einelti. Stefnuna er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins.

..aldrei vera í símanum á æfingum eða leikjum nema um neyðartilfalli sé að ræða

**Brot á siðareglum þjálfara eru litin alvarlegum augum og geta leitt til brottrekstrar. Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**

# Starfsmenn

## Starfsmenn Fylkis skulu..

- ..alltaf hafa í huga að Fylkir er þjónustufyrirtæki.
- ..alltaf vinna að heilindum og með hagsmuni félagsins að leiðarljósi.
- ..þjónusta iðkendur og félagsmenn eftir bestu getu.
- ..aldrei beita iðkanda kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu ofbeldi.
- ..alltaf koma jafnt fram við iðkendur og félagsmenn óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.
- ..aldrei lenda í þeirri stöðu að vera einn með iðkanda.
- ..aldrei taka að sér akstur iðkenda nema með samþykki foreldra.
- ..hafa alltaf í huga að heilsa og líðan iðkenda er það sem skiptir mestu máli og skal alltaf njóta vafans.
- ..aldrei notfæra sér stöðu sína hjá félaginu til eigin framdráttar.
- ..aldrei neyta ólöglegra vímuefna og lyfja.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum í ásýnd iðkenda.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum á vinnutíma.
- ..láta viðeigandi aðila vita strax vakni grunur um að iðkandi sé beittur hverskyns ofbeldi. Því til stuðnings er vakin athygli á stefnu félagsins hvað varðar ofbeldi og einelti. Stefnuna er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins.

**Brot á siðareglum starfsmanna eru litin alvarlegum augum og geta leitt til brottrekstrar. Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**



**FYLKIR**



# Stjórnarmenn

## Stjórnarmenn Fylkis skulu..

- ..alltaf vinna að heilindum og með hagsmuni félagsins að leiðarljósi.
- ..halda félagsmönnum vel upplýstum og gera þá virka í starfsemi félagsins.
- ..vera alltaf til fyrirmyndar í allri hegðun og framkomu.
- ..aldrei tala niður starfsemi félagsins opinberlega.
- ..þjónusta iðkendur og félagsmenn eftir bestu getu.
- ..aldrei beita iðkanda kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu ofbeldi.
- ..alltaf koma jafnt fram við iðkendur og félagsmenn óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.
- ..aldrei lenda í þeirri stöðu að vera einn með iðkanda.
- ..aldrei taka að sér akstur iðkenda nema með samþykki foreldra.
- ..hafa alltaf í huga að heilsa og líðan iðkenda er það sem skiptir mestu máli og skal alltaf njóta vafans.
- ..aldrei notfæra sér stöðu sína hjá félaginu til eigin framdráttar.
- ..aldrei neyta ólöglegra vímuefna og lyfja.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum í ásýnd iðkenda og þegar starfað er fyrir félagið.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks á sama tíma og starfað er fyrir félagið.

..láta viðeigandi aðila vita strax vakni grunur um að iðkandi sé beittur hverskyns ofbeldi. Því til stuðnings er vakin athygli á stefnu félagsins hvað varðar ofbeldi og einelti. Stefnuna er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins.

**Brot á siðareglum stjórnarmann eru litin alvarlegum augum og eru tekin fyrir í stjórnnum félagsins sem ákveða framhald málsins.**

**Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**



**FYLKIR**

# Sjálfbóðaliðar

## Sjálfbóðaliðar Fylkis skulu..

- ..alltaf vinna að heilindum og með hagsmuni félagsins að leiðarljósi.
- ..vera alltaf til fyrirmyndar í allri hegðun og framkomu.
- ..aldrei tala niður starfsemi félagsins opinberlega.
- ..þjónusta iðkendur og félagsmenn eftir bestu getu.
- ..aldrei beita iðkanda kynferðislegu, líkamlegu eða andlegu ofbeldi.
- ..alltaf koma jafnt fram við iðkendur og félagsmenn óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.
- ..aldrei lenda í þeirri stöðu að vera einn með iðkanda.
- ..aldrei taka að sér akstur iðkenda nema með samþykki foreldra.
- ..hafa alltaf í huga að heilsa og líðan iðkenda er það sem skiptir mestu máli og skal alltaf njóta vafans.
- ..aldrei notfæra sér stöðu sína hjá félaginu til eigin framdráttar.
- ..aldrei neyta ólöglegra vímuefna og lyfja.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum í ásýnd iðkenda og þegar starfað er fyrir félagið.
- ..aldrei neyta áfengis og tóbaks á sama tíma og starfað er fyrir félagið.
- ..láta viðeigandi aðila vita strax vakni grunur um að iðkandi sé beittur hverskyns ofbeldi. Því til stuðnings er vakin athygli á stefnu félagsins hvað

varðar ofbeldi og einelti. Stefnuna félagsins sem er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins.

**Brot á siðareglum sjálfboðaliða eru litin alvarlegum augum og eru tekin fyrir í stjórnnum félagsins sem ákveða framhald málsins.**

**Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**



**FYLKIR**

# Stuðningsmenn

## Stuðningsmenn Fylkis eru hvattir til að..

..vera alltaf til fyrirmyndar í allri hegðun og framkomu.

..gæta að orðavali á atburðum tengdum Fylki og forðast særandi ummæli.

..neyta aldrei áfengis og tóbaks eða vera undir áhrifum á viðburðum tengdum félaginu þar sem það er ekki leyfilegt.

..fylgja þeim umgengnisreglum sem gilda.

..fylgjast með og passa upp á eign börn séu þau með í för á atburðum tengdum Fylki. Ung börn eiga ekki að vera ein á ferð.

..koma jafnt fram við iðkendur og félagsmenn óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.

..beita aldrei neinn ofbeldi í hvaða formi sem er á atburðum tengdum Fylki og í kringum þá.

**Brot á siðareglum stuðningsmanna eru litin alvarlegum augum og eru tekin fyrir í stjórnnum félagsins sem ákveða framhald málsins.**

**Öll ofbeldis- og eineltismál skulu meðhöndluð samkvæmt stefnu félagsins gegn ofbeldi og einelti.**