



## Siðareglur

### Frjálsíþróttasambands Íslands

júní 2010

Markmið sambandsins með þessum reglum er að veita hvort sem er iðkendum, þjálfurum, sjálfboðaliðum eða öðrum einstaklingum sem starfa á vegum og í nafni sambandsins almennar leiðbeiningar við störf þeirra og skyldur. Reglurnar eiga að stuðla að því að skapa þann anda sem á að ríkja innan sambandsins. Til þess að reglurnar geti gegnt sínu hlutverki þurfa þær að njóta almenns stuðnings og samþykkis þeirra sem þær taka til.

Þessar reglur eiga að vera hvetjandi og leiðbeinandi í senn og skulu kynntar öllum sem koma fram í nafni sambandsins. Þær taka til allra starfsviða sambandsins, hvort sem er keppni, æfingar, fundir eða aðrir þættir í starfsemi sambandsins. Þessar siðareglur eru ekki eingöngu leiðbeinandi. Verði uppvíst um brot á reglum þessum áskilur stjórn sambandsins sér rétt til að grípa til viðeigandi ráðstafana og taka ákvörðun um viðurlög eftir því sem við á.

#### Íþróttafólk

1. Geri alltaf sitt besta.
2. Taki þátt í íþróttum á eigin forsendum, en ekki annarra.
3. Virði alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum.
4. Fari ætíð að keppnisreglum, virði tímamörk og önnur atriði varðandi framkvæmd íþróttamóta.
5. Hafi heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðist að taka áhættu varðandi heilsufar með því að neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur sinn.
6. Komi fram við aðra eins og það vilji að aðrir komi fram við það.
7. Sýni öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem keppinautum.
8. Sýni öðrum virðingu og sé heiðarlegt og opið gagnvart þjálfara og öðrum sem starfa innan íþróttahreyfingarinnar í þeirra þágu.
9. Sé ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafi hugfast að það sé fyrirmynd yngri iðkenda.
10. Beri virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra og forðist neikvæð ummæli og niðrandi sem beinist gegn kyni, kynþætti, stjórnámálaskoðunum, trúarbrögðum, kynhneigð eða öðrum þáttum í fari og útliti annarra.
11. Þræti ekki eða deili við starfsmenn móta.
12. Forðist neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn móta.
13. Virði alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
14. Sé heiðarlegt og opið í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja það.
15. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
16. Forðist of nán samskipti við þjálfara sinn.

#### Þjálfari

1. Á að koma fram við alla iðkendum á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Beri að hafa í huga að þjálfari á að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.

2. Sjái til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
3. Haldi á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.
4. Viðurkenni og sýni virðingu þeim ákvörðunum sem dómarar taka.
5. Leiðbeini iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
6. Sé jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum.
7. Viðhafi jákvæða gagnrýni og forðist neikvæða gagnrýni.
8. Setji ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda og varist að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
9. Tali alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
10. Tali ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks.
11. Sýni athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
12. Leiti samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf og viðurkenni rétt iðkandans til að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Samþykki aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
14. Beiti aldrei kynferðislegri áreitni eða hafi náði samband við iðkendur.
15. Taki aldrei að þér akstur ungra iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með leyfi foreldra/aðstandenda.
16. Sinni iðkendum á æfingum, en þess utan að halda sig í faglegri fjarlægð.
17. Forðist samskipti gegnum síma og internet nema til boðunar æfinga og annarar upplýsingagjafar.
18. Sé meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
19. Komi eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
20. Notfæri sér aldrei aðstöðu sína sem þjálfari til að uppfylla eigin markmið á kostnað iðkandans.
21. Hafi ávallt í huga að hann/hún sé að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
22. Forðist að koma sér í þá aðstöðu að vera einn með iðkanda.

### **Stjórnar- nefndarmaður eða annar starfsmaður**

1. Standi vörð um anda og gildi hreyfingarinnar.
2. Hafi ávallt í huga að í félaginu/sambandinu er verið að byggja upp fólk.
3. Komi fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti eða kynhneigð.
4. Hafi lýðræðisleg og gegnsæ vinnubrögð í heiðri.
5. Haldi félagsmönnum vel upplýstum og geri félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
6. Sé ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
7. Taki alvarlega þá ábyrgð sem hann/hún hefur gagnvart hreyfingunni og iðkendum íþróttarinnar.
8. Sinni rekstri og ákvarðanatöku eftir góðum stjórnsýsluvenjum og reglum FRÍ um stjórnsýslulegt hæfi.
9. Notfæri sér aldrei aðstöðu sína innan hreyfingarinnar til eigin framdráttar á kostnað annarra.
10. Taki og beiti gangrýni á jákvæðan hátt.