



Hegðunarviðmið fyrir þjálfara

1. Komdu fram af virðingu

- a. Komdu eins fram við alla iðkendur óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- b. Berðu virðingu fyrir einstaklingnum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
- c. Berðu virðingu fyrir mótherjum, foreldrum/forsjáraðilum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki og stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama.

2. Vertu heiðarleg(ur)

- a. Farðu eftir reglum íþróttagreinarinnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu iðkendur til að gera það líka.
- b. Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- c. Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga. Undantekningu frá þagnarskyldu má einungis gera af brýnni nauðsyn og í samræmi við lagaboð.
- d. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.

3. Vertu góð fyrirmynd bæði innan sem utan vallar

- a. Allir iðkendur eiga skilið að fá athygli og jöfn tækifæri.
- b. Leggðu þig fram þannig að iðkendur fái sem mest út úr æfingunni.
- c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur.
- d. Ýttu undir heilbrigðan lífsstíl með góðu fordæmi.

4. Berðu virðingu fyrir þjálfarastarfinu

- a. Gerðu kröfur til þín varðandi málfar, hegðun, stundvísi, undirbúning og kennslu/þjálfun.





- b. Sýndu ípróttinni og félaginu virðingu og virtu reglur.
- c. Leggðu metnað þinn í starfið og leitaðu leiða til að auka þekkingu þína.
- d. Skipuleggðu starfið með tilliti til getu og þroska iðkenda.
- e. Vertu óhræddur við að leita eftir samstarfi við aðra þjálfara eða sérfræðinga.
- f. Taktu leiðtogahlutverk þitt alvarlega og nýttu stöðu þína á uppbyggilegan hátt.
- g. Haltu iðkendum og aðstandendum upplýstum um þjálfunina.

5. Það sem er iðkandanum fyrir bestu

- a. Gættu að öryggi í umhverfi og að aðbúnaður hæfi aldri og þroska iðkenda.
- b. Settu heilsu og heilbrigði iðkenda á oddinn og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað getur heilbrigði þeirra.
- c. Sýndu athygli og umhyggju þeim sem orðið hafa fyrir meiðslum og þeim sem leita til þín vegna andlegrar vanlíðunar.
- d. Forðastu að koma þér í þá stöðu að vera einn með iðkanda.

6. Ofbeldi er ekki liðið í íþróttahreyfingunni!

- a. Vertu vakandi og beittu þér gegn öllu ofbeldi: líkamlegu, kynferðislegu og andlegu.
- b. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
- c. Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynlegur hluti þjálfunarinnar.
- d. Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.

Ég hef lesið og kynnt mér hegðunarviðmið þjálfara og mun hafa þau í heiðri í störfum mínum fyrir félagið:

Fullt nafn og kt.

Sími og netfang



