

# GÓÐUR ATBURÐUR HJÁ VAKSNUM ÍÐKANDI

**At vísa virðing fyri mótspælarum, dómárum og hjálparfólki er eitt tað týðningarmesta, tú eigur at hava í huga á vølli.**

Tey flestu íðkandi søkja tey virðir, sum liggja í ítróttinum. Í ítrótti fært tú nógvar góðar upplivingar: gleði, felagsskap, avbjóðingar, spenning, avrik og menning.

Í so máta minnir ítrótturin um spæl, og aftan fyri upplivingar liggja djúpari virðir. Í ítróttinum fáa tey íðkandi ítøkiliga og beinleiðis roynt seg, hvørji tey eru, hvørjum tey kunnu røkka, og tey kunnu royna seg borin saman við onnur menniskju. Í ítróttinum kann tann íðkandi granska sín samleika og síni sermerki. Soleiðis kann ítrótturin gerast ein vígvøllur, har menniskju vaksa og mennast.

Men í ítróttinum rúmast eisini dystir og ósemjur/kreppur. Og stórar ósemjur kunnu hava niðurbrotandi avleiðingar. Kappingin kann gerast eitt stríð um at útvega sær vinning uttan fyri ítróttin: viðurkenning og fíggjarligan fyrimun.

Í kappingum kenna summi ótta fyri at tapa. Onnur gera á eirindarleysan hátt alt fyri at vinna. Soleiðis kann ítrótturin eisini gerast ein vígvøllur, har menniskju og menniskjalig virði verða vanvird/niðrað.

**Hesir normar sipa til atburð og hugburð hjá teimum, sum søkja tey jaligu virðini í ítróttinum:**

- ✓ Ger altíð tað, tú megnar!
- ✓ Vís sóma, annaðhvørt tú sigrar ella tapir!
- ✓ Halt reglur og normar fyri reiðiligum spæli í tínari ítróttargrein!
- ✓ Set heilsuna fremst og og slepp tær undan óneyðugum heilsuvanda!
- ✓ Virð avgerðir hjá dómárum og hjálparfólki!
- ✓ Virð, at hini eisini hava gávur, móguleikar og eru dugnalig – líka mikið kyn, húðarlit, tjóðskaparligt, politiskt ella átrúnaðarligt tilknýti eins og kynsliga sannføring!
- ✓ Brúka ikki ókvæmisorð og tosa ikki niðrandi um tey, sum eru uppi í ítróttinum!
- ✓ Samarbeið opið og ærliga við venjarar og onnur, sum stuðla tær!
- ✓ Tak sjálv/ur høvuðsábyrgdina fyri tínari ítróttaligu menning og tinum avrikum!
- ✓ Vís góðan atburð bæði í kappingum, og tá ið kappingar ikki eru. Minst til, at tú kanst vera ein fyrimynd!
- ✓ Góðtak aldri hóttandi ella valdsliga atferð!
- ✓ Ver ikki nærgongin við venjaran!
- ✓ Fløk teg ikki upp í dopingmisnýtslu!

# Góður atburður HJÁ FORELDNUM

**Foreldur hava ein týðningarmiklan leiklut í ítróttinum. Tað er av størsta týðningi at eggja børnum at sýna góðan atburð – samstundis sum tú sýnir góðan atburð á síðulinjuni.**

- ✓ Minnst til, at barn títt er uppi í ítrótti fyri egna gleði og ikki tína!
- ✓ Tú skalt eggja barni tínum at vera við, ikki noyða tað!
- ✓ Tú skalt eggja barni tínum at halda seg til reglurnar og at loysa ósemjur uttan fíggindaskap ella harðskap!
- ✓ Stuðla og eggja øllum børnum, sum eru uppi í venjing ella kapping – ikki bert tínum egna!
- ✓ Verið jalig, bæði tá ið tað gongur við, og tá ið tað gongur ímóti!
- ✓ Halt ongantíð eitt barn fyri gjøldur og rópa ikki eftir tí, um tað ger onkran skeivleikan!
- ✓ Minst til, at børn læra best av fyridønum. Halt nógv um gott spæl og góð avrik hjá øllum børnum og ungum!
- ✓ Virð avgerðir hjá dómurum og hjálparfólki og lær børnini og tey ungu at gera tað sama!
- ✓ Virð sjálvbodnar venjarar, leiðarar og sjálvboðin hjálparfólk. Vóru hesi fólk ikki, hevði barn títt ikki kunnað tikið lut í venjingum og kappingum!
- ✓ Virð rættindi og tign hjá hvørjum einstøkum barni – sama ger kyn, húðarlit, tjóðskaparligt ella átrúnaðarligt tilknýti!

# Góður atburður HJÁ BØRNUM

**Ítróttur hjá børnum skal vera fragd og stuttleiki. Tí er tað neyðugt við nøkrum leiðreglum, hvussu góður atburður hjá børnum skal vera.**

Tað, sum eyðkennir góðan barna- og ungdómsítrótt er, at tey iðkandi trívast, at so nógv sum møguligt vilja vera við, at tey mennast kropsliga, sálarliga og sosialt. At læringin er lagað til aldur, menningarstig og tørv hjá tí iðkandi. At tann iðkandi skal kunna kenna, at hann tíðum megnar nakað og kennir framgongd við at verða vegleiddur og eggjaður. Venjingin leggur dent á spæl.

Yvirskipaðu málini við barna- og ungdómsítrótti eru at geva tí iðkandi móguleika fyri fjølbroyttari menning og móguleika at megna ymiskt og síðani í tannárunum móguliga at velja ávísa sergrein. Á henda hátt kann grundarlag

verða lagt undir ein varandi hug at iðka ítrótt og at vera kropsliga virkin. Avrik skulu ikki verða sett fram um læring.

Tó má ásannast, at ítróttur tíverri ikki altíð verður framdur við hesum hugsjónum. Tey vaksnu kunnu hava famsøkni og kunnu seta mál uttan mun til fortreytirnar hjá teim ungu og børnunum. At velja sergrein tíðliga og venja við kapping fyri eyga kann hava óhepnar fylgjur fyri bæði kropsligu, sálarligu, sosialu og moralsku menningina. Barna- og ungdómsítrótturin hevur tørv á venjarum og leiðarum, sum hava hollar førleikar og geva teimum grundleggjandi virðunum gætur.

## Hesir normar eyðkenna góðan barna- og ungdómsítrótt:

Góður atburður hjá børnum upp í 15 ár:

- ✓ Ger altíð títt besta!
- ✓ Akta altíð reglurnar og normarnar fyri reiðuligum spæli í tínari ítróttargrein!
- ✓ Ver við í ítrótti, tí tær dámar tað og ikki tí tey vaksnu, foreldur og venjarar vilja tað!
- ✓ Vís virðing fyri øllum, sum eru uppií, viðspælarum eins og mótspælarum!
- ✓ Ikki trætast við dómáram ella onnur hjálparfólk!
- ✓ Virð og ver opin og ærligur við venjarar og leiðarar, tí teir hava ábyrgd fyri tær!
- ✓ Lat vera við at kalla spottandi ella niðrandi. Hvørki viðspælarar, mótspælarar, dómáram, hjálparfólk, venjarar ella leiðarar!
- ✓ Ver móti øðrum, sum tú vilt, at tey skulu vera móti tær!

# Góður atburður

## HJÁ DÓMARUM OG HJÁLPARFÓLKI

**Dómarar og hjálparfólk eru í lyklastøðu, tá ið tað ræður um at menna ítróttin. Tey skulu seta karmarnar fyrri, hvør atburður kann verða góðtikin, og hvør ikki. Tey skulu stremba eftir at vera rættvís og reiðilig.**

Týðningarmesta uppgávan hjá dómaranum er at tryggja, at kappingarítrótturin fer fram á rættvísan og reiðiligan hátt. At hugmálini hjá ítróttinum verða varðveitt. Tí hevur dómari ein týðandi leiklut, tá ið tað ræður um at menna ítróttin. Í hvørjari einastu kapping skal dómari seta karmar fyrri, hvør atburður kann verða góðtikin, og hvør ikki. Hann skal tryggja, at kappingin fer fram á rættvísan og reiðiligan hátt. Og í hvørjari einstakari kapping skal dómari hava vakið eyga við hugburði og virðum hjá teimum iðkandi: verða reglurnar brotnar tilætlað ella ikki, gongur ein iðkandi ímóti grundreglunum í kappingini ella ikki, er ávísur atburður framdur fyrri tilætlað at skaða ella ikki.

Dómarar hava beinleiðis og ítøkilig ávirkan á, hvussu ítrótturin verður mentur.

Ein góður dómari ger ikki mannámun, er reiðiligur, rættvísur, avgjørdur og samstundis tolin. Vitan og førleikar hjá einum dómara eru líka so virðingarverð sum vitan og førleikar hjá einum góðum venjara ella iðkandi. Ítrótturin er rættlaga bundin at avriku dómans. Dómaragerningurin krevur virðing.

Valdstøða dómans kann eisini verða brúkt at bróta niður. Ein óreiðilgur dómari, ið ger mannámun, og tekur við mutri, er ein beinleiðis hótan ímóti hugmálum ítróttarins. Í úrvalsítrótti kunnu kappingarúrslit hava nógv at siga, bæði hvat viðvíkur virðing og fíggjarligum avleiðingum. Ein veikur dómari kann lata seg freista av trongum egináhugamállum og kann við at taka skeivar avgerðir oyðileggja kappingina.

### Hesir normar sipa til atburð og hugburð hjá tí góða dómaranum:

- ✓ Ger ikki mannámun!
- ✓ Set tær altíð fyrri at fremja tey avrik, sum tín ítróttagrein krevur!
- ✓ Legg fram um alt dent á trygd og trivnað hjá teim iðkandi!
- ✓ Vís virðing fyrri teimum iðkandi, venjarum og viðhaldsfólki, og ver til reiðar at grundgeva tínar avgerðir!
- ✓ Tak ábyrgd fyrri teimum avgerðum, ið tiknar verða!
- ✓ Leita tær vitan, og ver altíð dagførdur um mennngina í tínum ítrótti!
- ✓ Brúka ikki ókvæmisord ella niðrandi talu um fólk, sum eru uppi í ítrótti!
- ✓ Far við øllum iðkandi á likaverdugan hátt – sama ger kyn, húðarlit, tjóðskaparligt, politikst og átrúnaðarligt tilknýti og kynsliga sannføring!
- ✓ Brúka aldri títt virki sum dómari til at røkja egin áhugamál, um tey ganga ímóti áhugamálunum hjá teim iðkandi ella ítróttinum sum heild!

# Góður atburður HJÁ LEIÐARUM

**Ítróttaleiðarar hava stóra ábyrgd – sjálvir skulu teir vísa góðan atburð og síggja til, at ítróttafólkini eisini vísa góðan atburð.**

Ein ítróttaleiðari hevur meðábyrgd fyri at skipa fyri og reka virksemd í felagi ella sersambandi. Á ein hátt leggur hann grundarlagið undir ítróttavirksemi í felagnum ella sersambandinum.

Tann góði leiðarin sær til, at ítrótturin er gjøgnumskygdur, rættvísur og byggir á eitt ábyrgdarfullt fíggjarligt grundarlag, og at regluverkið er skilagott og týðiligt. Tann góði leiðarin sýnir ábyrgd við at byggja upp eitt ítróttavirksemi, har øll kunnu vera uppií, og har dentur verður lagdur á

fólkaræði, sum tænar felagsskapinum og samfelagnum.

Ítróttaleiðarin situr í starvi, har møguleiki er fyri at misbrúka myndugleikan. Vand kann vera fyri, at egin áhugamál koma fram um felags áhugamál. Vánaligi leiðarin misbrúkar sín myndugleika fyri at vinna sær sjálvum fyrimumir ímóti áhugamálunum hjá felagnum og ítróttinum, sum hann er settur at leiða.

## Hesir normar, sum sipa til hugburð og atburð hjá góða leiðaranum:

- ✓ Verj rættargildið hjá felagnum/sambandinum. Verj gjøgnumskygnið og demokratisku virðini í felagnum!
- ✓ Tak á teg ábyrgdina av, at øll í felagnum liva eftir formligu og etisku normunum!
- ✓ Virð øll sum javnmett – sama ger kyn, húðarlit, tjóðskaparligt, politiskt og átrúnarligt tilknýti eins og kynsliga sannføring!
- ✓ Lat allar limirnar verða við at taka avgerðir!
- ✓ Royn og vís góðan atburð bæði í ítróttarvirkseminum og annars!
- ✓ Royn at loysa ósemjur skjótt og á rættvísan hátt sambært reglum og mannagongdum hjá felagnum!
- ✓ Gev gætur, at tú hevur rættarluga ábyrgd!
- ✓ Fyrisit ítróttin eftir ábyrgdarfullum, fíggjarligum aðalreglum!
- ✓ Brúka aldri títt starv sum leiðari ella løntur medarbeiðari hjá felag/sersambandi til at fremja egin áhugamál fram um málini hjá felagnum/sersambandinum!

# Góður atburður HJÁ VENJARUM

## Sum venjari ert tú fyrimynd fyri nógvum, og tí er tað týðningarmikið, at tú vísir góðan atburð

Venjari roynir sítt ífasta at finna móguleikarnar hjá tí einstaka og hjá øllum liðinum at gerast betri. Hann leggur venjingina til rættis, so hann á besta hátt kann rækka hesum máli. Men tann góði venjarin hevur eisini hægri mál. Hann kennir ítróttin sum ein leikvøll, har menniskju vaksa og mennast, har gleði, felagsskapur og tað at duga sermerkja venjngar- og kappingarumhvørvið. Tann góði venjarin mennir tann íðkandi: kropsliga, sálarliga, sosialt og moralskt.

Tann góði venjarin mennir menniskju. Eins og góð íðkandi hevur ein góður

venjari eisini gávur. Samstarvið ímillum tann góða venjaran og tann íðkandi er sermerkt við tí, at tað eru tveir javnmettir partar, sum menna hvør annan. Tó er venjarin ein lykklapersónur, sum myndar hugburð og virðir hjá tí íðkandi og liðinum, sum hann hevur ábyrgdina av. Tí hevur hann eisni nógvald. Ein ábyrgdarleysur venjari misbrúkar hetta vald ímóti áhugamálanum hjá teim íðkandi. Tann kensluleysi venjarin brúkar tey íðkandi, so at hann sjálvur vinnur fram, og fer við teim hareftir.

### Hesir normar sipa til atburð og hugburð hjá einum góðum venjara:

- ✓ Far við hvørjum íðkandi sær og eftir hansara fortreytum!
- ✓ Síggj til, at venjingar og kappingar eru hóskandi til aldur, royndir, gávur og búningarstig hjá teim íðkandi!
- ✓ Halt teg til reglur og normar, sum eru galdandi fyri reiðiligt spæl í tínari ítróttargrein!
- ✓ Virð tær avgerðir, sum dómamar og hjálparfólk hava tikið!
- ✓ Tak tey íðkandi við í avgerðir, sum viðkoma teimum, og lær hvønn einstakan at taka medábyrgd fyri atburði og ítróttaligari menning!
- ✓ Ver reiðiligur, umhyggjin og ærligur við tey íðkandi!
- ✓ Tala uppbyggjandi við tann íðkandi, og lat vera við at finnast at ov neiliga!
- ✓ Legg dent á heilsuna hjá teim íðkandi og ger tað, at tey ikki koma í óneyðugan heilsuvanda!
- ✓ Vís teim sjúku og skaddu íðkandi áhuga og umsorgan!
- ✓ Leita tær samstarv og hjálp hjá øðrum venjarum og serfrøðingum, sum kunnu hjálpa teim íðkandi!
- ✓ Viðurkenn, at tann íðkandi kann leita sær ráð og vegleiðing frá øðrum venjarum!
- ✓ Góðtak aldri hóttandi og valdsligan atburð!

- ✓ Slepp tær undan at nærkast teim íðkandi kynsliga ella vera næskur!
- ✓ Vís góðan, sømiligan atburð bæði til kappingar og uttan fyri. Gev gætur, at tú hevur nógv at siga sum fyrimynd!
- ✓ Vís í verki, at tú ert ímóti doping og at misbrúka ólóglig rúsevni. Vís í verki, at tú ert ímóti at brúka alkohol og tubbak í sambandi við ítrótt!
- ✓ Javnmet øll – uttan mun til kyn, húðarlit, tjóðakaparligt, politiskt og átrúnaðarligt tilknýti eins og seksuella sannføring!
- ✓ Ger tær ikki dælt av tínum venjarayrki at fremja egin áhugamál sum ganga ímóti áhugamálunum hjá teim íðkandi ella ítróttinum!

