

# Etiske retningslinjer for Manddalen UIL

Vedtatt av styret, 01.05.2019

## For utøvere

- Idrettsgleden er det viktigste både for deg og andre
- Gjør alltid ditt beste og oppfør deg med respekt
- Overhold idrettens regler og normer for fair play i din idrett
- Delta i idretten fordi det er gøy – ikke fordi du skal behage din sponsor, foreldre eller treneren.
- Vis respekt for alle utøvere, både ”medspiller og motspillere”
- Unnlatt hånende eller nedlatende tilrop og uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, dommere, trenere og ledere.
- Oppfør deg overfor andre slik du vil at de skal være overfor deg!
- Være særlig bevisst din rolle som verdibærer og rollemodell for de som er yngre enn deg

## For trenere

- Vær et godt eksempel for dine utøvere
- Skap muligheter for og motiver utøverne til å utvikle sitt individuelle talent og mestringsbehov
- Tilpass trening og konkurranser for utøvernes alder og utviklingstrinn
  - Ta hensyn til og oppmuntre utøvere til å drive flere idretter og treningsformer.
- Overhold og respekter idrettens regler og prosedyrer og sørg for at utøverne gjør det samme
- Lær dine utøvere til å opptre med respekt overfor dommere og konkurrenter
- Gi positiv respons ut fra individuelle behov og alder
- Fordøm usportslig og nedlatende opptreden –
- Hold mer fokus på mestring enn prestasjon
- Behandle alle utøvere likeverdige
- Misbruk ikke din makt og autoritet. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming og intim kontakt med utøvere
- Hold deg oppdatert kunnskapsmessig
- Bidra til et godt felleskap og sosialt miljø
- Vis omsorg og interesse for utøvere som er skadet eller syke.

## 1. Den gode trenerrollen

Man tar en idrettsinteressert kvinne eller mann.  
Pass på at denne har et stort hjerte, med plass for medmenneskelighet og varme.

Ørene bør også være store, for evnen til å lytte er viktig.

Gode øyne og følsomme antenner er en fordel.

Gi han/henne den grunnleggende kunnskap om sin idrett – bland inn ydmykhet, utholdenhet og entusiasme i passende mengder.

Spe på med tålmodighet og selvinnsikt.

Glem ikke en stor porsjon sunn fornuft.

Hell over rikelig med glede og krydre til med klarsyn og litt erfaring.

## **2. Hva mener du er viktig og riktig?**

Som trener:

Tar jeg avstand fra all diskriminering og trakassering!

Sier et absolutt Nei til doping!

Er imot all bruk av rus og alkohol i idrettsmiljøet

Fremstår som et gode forbilde – det jeg sier det gjør jeg

Menneskeverdet er ukrenkelig – respekt, toleranse, likeverd og rettferdighet skal jeg fremme

Være en god kommunikator – ydmyk, lyttende, åpen og ærlig. Det du sier til meg kan du også si til andre.

Fremme ærlighet og fair – play både på og utenfor banen

Ta avstand fra svarte penger og juks

Være bevisst min egen livsførsel og min egen rolle

Skape gode menneskelige relasjoner – bli kjent med utøver, er til å stole på, skape trygghet og tillit, fremme trivsel

## **For ledere og ansatte**

**Ledere og ansatte har ansvar for beslutninger, organisering, kompetanseutvikling, drift og finansiering av idrettsorganisasjonen på ulike nivåer. De legger et avgjørende grunnlag for at idrettsaktivitetene kan skje og tilrettelegges på et forsvarlig og etisk grunnlag.**

Leder og ansatte er, sammen med utøvere, foreldre/foresatte og trenere de viktigste rollemodeller og veivisere for barn og ungdom. I denne rollen kan følgende inngå:

- Verne om idrettsorganisasjonens grunnverdier
- Bidra til en åpen og inkluderende idrett
- Bidra til at idrettens felles mål blir nådd
- Påta deg ansvar for at de formelle og etiske normer og retningslinjer

etterleves Side 3

- Være tydelig utad på idrettens verdigrunnlag – hva er viktig og hva er riktig
- Ta med medlemmene i beslutningene
- Holde en høy standard i egen oppførsel både innad og utad
- Løse tvister og konflikter rettferdig og omgående i overensstemmelse med organisasjonens regler og prosedyrer
- Administrere idretten etter økonomiske holdbare prinsipper
- Utnytt aldri din virksomhet til å fremme egne interesser på bekostning av organisasjonens.

## **For foreldre og foresatte**

**Idretten er i stor grad drevet av foreldrene og foresatte. Idretten er helt avhengig av foreldre og foresattes positive engasjement og tillit både på egne, barnas og ungdommens vegne.**

**” Utfordringen er ikke De få foreldre/foresatte som bryr seg for mye, men at alt for få foreldre/foresatte BRYR seg”**

Som foreldre/foresatte er det viktig at du har tenkt gjennom hvordan ditt engasjement kan få betydning både for deg selv og alle rundt deg! Viktige spørsmål kan være:

- Hva er ditt engasjement rettet mot?
- Hvem er ditt engasjement rettet mot?
- Hvordan påvirker ditt engasjement barna?
- Hva tenker barnet om ditt engasjement?
- Hva skjer når/dersom ditt positive engasjement går over i et negativt engasjement?

## **En veiviser for ditt engasjement kan være følgende:**

- Husk at ditt barn deltar for å glede seg selv – ikke deg!
- Motiver barn til deltakelse, ikke tving dem! Barn trenger voksenkontakt og setter pris på at du er sammen med dem.
- Fortell ditt barn at aktivitet og idrett skal skje etter regler/ene og fortell dem hvordan de skal løse og takle konflikter
- Støtt og oppmuntre alle barna som deltar – ikke bare egne barn
- Være positiv i både medgang og motgang
- Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Verdsett barnas mestring. Mestringsbehovet til barna er grenseløst!
- Respekter dommere og funksjonærer sine avgjørelser. Si fra til den det gjelder, dersom du mener andre foreldre/foresatte går over streken.
- Ha respekt for barnas rettigheter, integritet og menneskeverd - hvert barn er unikt og fortjener din respekt.
- Sørg for at barnet ditt har riktig og fornuftig utstyr. Vær kritisk til aktører som driver unødig kjøpepress på barna.

- Si fra dersom du opplever mobbing og trakassering Side 4

## **For dommere**

Vær upartisk

Ha alltid som mål å realisere de idealer som er i din idrett

Prioriter utøverens sikkerhet og helse over alt annet

Vis respekt for utøvere, trenere og støtteapparat og vær åpen for å begrunne dine beslutninger

Ta alltid ansvar for dine beslutninger

Søk kunnskap og vær alltid oppdatert om din idretts utvikling

Unngå bruk av nedsettende språk og skjellsord i forhold til alle idrettens aktører

Behandle alle utøvere likeverdig uavhengig av kjønn, seksuelle orientering, etnisitet, politisk og religiøs tilhørighet

Utnytt aldri din virksomhet som dommer til å fremme egne interesser på bekostning av utøvernes og/eller idrettens interesser

## **For tilskuere og supportere**

Å være tilskuer innebærer et ansvar.

Gode tilskuere kjenner idrettens idealer og verdier og anerkjenner og støtter opp om gode prestasjoner uavhengig av hvem som presterer.

Gode supportere støtter deres utøvere og lag med positiv patriotisme og stolthet og viser respekt for andre utøvere og lag.

Gode prestasjoner og fair-play skal alltid bifalles for alle utøvere

Støtt dine utøvere og lag både i motgang og medgang

Utrykk din støtte på en positiv og motiverende måte

Vis respekt for ditt lags eller utøvers konkurrenter

Vis respekt for dommerens avgjørelser

Ikke bruk hån eller skjellsord i forhold til utøvere, dommere, trenere eller publikum

Aksepter aldri truende eller voldelig atferd

Behandle alle idrettens aktører likeverdig uavhengig av kjønn, seksuelle orientering, etnisitet, politisk og religiøs tilhørighet

## **Bruk av sosiale medier**

### **1. Vår holdning til medlemmers bruk av sosiale medier**

Hvis bruk av sosiale medier hjelper deg, andre medlemmer, idrettslaget, våre målgrupper eller partnere til å: -gjøre sin jobb -løse problemer -øke kunnskap eller evner -bidra direkte eller indirekte til å bedre opplevelsen av MUIL som idrettslag -bygge nettverk -hjelp idrettslaget med å promotere sine verdier *da gir det verdi!*

### **2. Når du omtaler MUIL i sosiale medier**

Vær en representant for ditt idrettslags verdier. Fremsett meninger og ideer på en respektfull måte. Vær forsiktig med hvor du linker. Ikke snakk negativt om konkurrenter, eller andre. *Vær tydelig på din egen rolle og hvem du representerer.* Ikke skriv anonymt. Selv når du opptrer som privatperson, vil folk kunne oppfatte deg om en representant for ditt idrettslag. Vær nøye med å understreke at dine eventuelle synspunkter er dine egne, og ikke representerer MUIL sine synspunkter. Avklar all bruk av logoer med leder.

Beskytt konfidensiell informasjon, medlemmer og samarbeidspartnere. Online-informasjon er ikke privat. Vær klar over at det du legger ut på nettet, vil være der i lang tid, og kan bli delt av andre. Unngå derfor å identifisere eller diskutere medlemmer, ansatte og samarbeidspartnere, med mindre du har deres tillatelse. Legg heller ikke ut bilder av medlemmer eller samarbeidspartnere, uten å ha deres tillatelse.

### **3. Snakk sant**

Sjekk hva som er fakta før du blir for bastant i dine meninger. Opptre behersket og høflig. Et av formålene med sosiale medier er å skape dialog, og folk vil ikke alltid være enige. Når du blir konfrontert med uenighet eller kritikk, er det viktig at du opptrer behersket og høflig. Uttrykk dine synspunkter på en klar og logisk måte. Ikke oppsøk konflikter, og rett feil når nødvendig. Noen ganger er det best å ignorere en kommentar og ikke gi den unødvendig legitimitet gjennom å svare.

#### **4. Tenk barneidrett**

Fokuset på resultater og utøvere på de yngre lagene/gruppene (6-12 år) er til tider meget stort i sosiale medier. Barneidrettsbestemmelsene sier ingenting om at resultater ikke kan publiseres, men vi ønsker at fokuset flyttes til om laget/gruppen gjør det de har trent på, hva det ses forbedringer på, om kameratskapet og moralen osv. Tenk gjennom dette før du publiserer/kommenterer.

#### **5. Når du bruker sosiale medier som privatperson oppfordrer vi deg til å**

- være mot andre som du vil at andre skal være mot deg
- ikke overdrive banningen eller på andre måter vær ufin i språket
- spørre om lov før du skriver om noen eller legger ut bilder av andre
- huske på at dårlig oppførsel aldri vil gagne deg, verken i eller utenfor idrettslaget Dette gjelder både spillere, ledere, trenere, støtteapparat og foreldre. Vi ønsker deg en hyggelig opplevelse i de sosiale mediene