

HEGÐUNARVIÐMIÐ

IÐKENDUR

Komdu fram af virðingu

- Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- Berðu virðingu fyrir einstaklingum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
- Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði.
- Berðu virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, foreldrum/forsjáraðilum, sjálfbodaðilum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
- Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Vertu heiðarleg(ur)

- Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
- Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- 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.

Vertu góð fyrirmynd bæði innan sem utan vallar

- Berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- Gerðu þitt besta þannig að þú fáið sem mest út úr æfingunni.
- Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
- Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl.
- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.