



## Hegðunarviðmið fyrir iðkendur

### 1. Komdu fram af virðingu

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

### 2. Vertu heiðarleg(ur)

- a. Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
- b. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- c. 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. Berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- b. Gerðu þitt besta þannig að þú fáið sem mest út úr æfingunni.
- c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
- d. Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl.
- e. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.

