



## BESTEMMELSER FOR UTØVERE I NORGES FEKTEFORBUND

Som utøver bruker du en stor del av din tid til idretten. Det er viktig at du opplever mestring, respekt, utvikling og idrettsglede. Som utøver er du også en viktig bidragsyter i ditt idrettsmiljø.

For å utvikle et godt miljø er dette viktig:

- Idrettsgleden er det viktigste for både deg og andre
- Gjør alltid ditt beste og oppfør deg med respekt både overfor andre utøvere, trenere, ledere og foreldre
- Oppfør deg overfor andre slik du ønsker at de skal oppføre seg mot deg
- Delta i idretten fordi det er gøy - ikke fordi andre ønsker at du skal delta
- Vis respekt for alle utøvere uansett klubb- og nasjonstilhørighet
- Unnlatt å komme med negative uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, trenere, dommere, funksjonærer og ledere
- Husk at yngre utøvere ser opp til deg og kopierer deg. For å bidra til et godt og trygt miljø er det derfor viktig at du er et godt forbilde og lærer de yngre gode holdninger
- Ta avstand for alle former for doping.



## BESTEMMELSER FOR TRENERE I NORGES FEKTEFORBUND

Som trener er du utøverens viktigste forbilde og rollemodell. Treneren er den personen som legger rammen for holdninger og verdier miljøet og klubben og din egen oppførsel påvirker utøvernes verdier. Med dette som utgangspunkt er det viktig at du blir kjent med dine utøvere.

### Utøveren skal føle at:

- Du er en person utøveren kan stole på
- Du skaper trygghet og tillit i idrettsmiljøet
- Du bidrar til å fremme trivsel innen idretten
- Du er ydmyk, lyttende, åpen og ærlig
- Du viser respekt, toleranse og rettferdighet
- Du holder deg kompetansemessig oppdatert
- Du viser omsorg og interesse også for utøvere som er skadet eller syke
- Du er samarbeidsvillig overfor andre utøvere, trenere og ledere

### I din rolle er det viktig at du:

- Tar avstand fra usportslig og nedlatende oppførsel
- Holder fokus på mestring fremfor resultat slik at du kan skape muligheter for utøvere til å utvikle sitt talent og mestringsbehov
- Forholder deg til, og etterlever NIFs og NFs bestemmelser om barneidrett
- Husker at ikke alle utøvere kan/vil nå toppen, men alle utøvere kan bli bedre i sin idrett
- Gir positiv respons ut fra individuelle behov
- Overholder og respekterer idrettens regler og sørger for at alle utøvere også gjør det
- Viser respekt overfor dommere, ledere, andre trenere og utøvere og lærer dine utøvere til å gjøre det samme
- Er oppmerksom på kulturelle forskjeller både mellom deg, utøvere, andre trenere og ledere
- Tar avstand for alle former for doping.
- Ikke misbruker din makt og autoritet
- Viser nulltoleranse for seksuell trakassering, mobbing og hets
- Være bevisst verdibasert trener- og lederskap



## BESTEMMELSER FOR DOMMERE OG FUNKSJONÆRER

Dommere og funksjonærer har et viktig ansvar for å følge de vedtatte reglene og bestemmelsene som sørger for rettferdig konkurranse og respekt under konkurranser.

Som dommer eller funksjonær bør du:

- Vær upartisk
- Ha alltid som mål å realisere de idealer som gjelder i din idrett
- Prioriter utøverens sikkerhet og helse fremfor alt annet
- Vise respekt for utøvere, trenere og ledere og vær åpen for å begrunne dine beslutninger
- Ta alltid ansvar for dine avgjørelser
- Søk kunnskap og vær oppdatert på din idretts utvikling og reglement
- Unngå bruk av nedlatende språk og skjellsord i forhold til alle idrettens aktører
- Behandle alle utøvere likeverdig uavhengig av kjønn, seksuell orientering, etnisk bakgrunn, politisk eller religiøs tilhørighet
- Utnytt aldri din rolle som dommer til å fremme egne interesser på bekostning av utøveres og/eller idrettens interesser.



## BESTEMMELSER FOR TILLITSVALGTE OG ANSATTE I NORGES FEKTEFORBUND

Tillitsvalgte og ansatte, sammen med utøvere, trenere og foreldre/foresatte, er de viktigste rollemodellene innen idretten og er viktige for barn og ungdom.

### Som leder og/eller ansatt bør du:

- Verne om idrettsorganisasjonens grunnverdier
- Ta avstand for alle former for doping
- Bidra til en åpen og inkluderende idrett
- Påta deg ansvar for at formelle og etiske normer og retningslinjer etterleves
- Være tydelig utad på idrettens verdigrunnlag - hva som er riktig og hva som er viktig
- Være oppmerksom på kulturelle forskjeller både blant utøvere, trenere, ledere og foreldre/foresatte
- Inkludere medlemmene i beslutninger
- Holde en høy standard i egen oppførsel
- Løse uenigheter rettferdig og omgående i overensstemmelse med NSF's regler og prosedyrer
- Administrere idretten på en økonomisk forsvarlig måte
- Aldri utnytte din rolle til å fremme egne interesser
- Være bevisst verdibasert trener- og lederskap



## BESTEMMELSER FOR FORELDRE OG FORESATTE

Norsk idrett er i stor grad drevet av foreldre og foresatte. Dette er idretten takknemlig for, og avhengig av. Som forelder/foresatt er det viktig at du har tenkt gjennom hvordan ditt engasjement får positiv betydning for deg og de andre i idrettsmiljøet.

Som forelder/foresatt kan du spørre deg selv:

- Hvem og hva er ditt engasjement rettet mot?
- Hvordan påvirker ditt engasjement barn; egne og andres?
- Hvordan påvirker ditt engasjement treningsmiljøet?
- Hva tenker barnet om ditt engasjement?

En veiviser for ditt engasjement kan være:

- Husk alltid at du er barnets viktigste rollemodell - vis respekt overfor idrettens grunnverdier og bidra på den måten til positive holdninger og respekt hos barnet
- 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
- Støtt og bry deg om alle barna som deltar - ikke bare egne barn
- Positiv holdning både i medgang og motgang
- Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Verdsett barnas mestring
- Vis respekt overfor andre utøvere - hvert barn er unikt og fortjener din respekt
- Vis respekt overfor trenere og ledere - de er med på å legge til rette for et aktivt idrettsmiljø for ditt barn
- Respekter dommernes avgjørelser. Si fra til den det gjelder dersom du mener andre foreldre/foresatte går over streken
- Vær oppmerksom på kulturelle forskjeller mellom utøvere, trenere, ledere og foreldre/foresatte
- Sørg for at barnet ditt får riktig og fornuftig utstyr. Vær kritisk til aktører som utøver unødige kjøpepress på barna
- Si fra dersom du opplever mobbing eller trakassering enten det er blant utøvere, trenere, ledere eller andre foreldre/foresatte