



Siðareglur Gerplu

Gerpla leggur áherslu á að innan félagsins og í allri starfsemi þess sé hlúð vel að þeim einstaklingum sem koma að félaginu, með heilbrigði þeirra og öryggi að leiðarljósi.

Gerpla lítur svo á að hver einstaklingur sé jafnborinn til virðingar og réttinda. Gerpla vill skapa heilbrigt, öruggt og hvetjandi umhverfi þar sem allir hafi jöfn tækifæri óháð kynferði, kynþætti, trúar- eða stjórnmálaskoðana, kynhneigðar, fötlunar eða efnahags.

Einelti, kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni og ofbeldi af neinum toga er undir engum kringumstæðum umborið í starfsemi Gerplu.

Með framangreint að leiðarljósi eru eftirtaldar reglur settar:

Þjálfari:

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Hafa ber í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
2. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni og þar af leiðandi markmið séu við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
3. Haltu á lofti heiðarleika innan íþróttarinnar.
4. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan fimleikasalar og innan.
5. Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
6. Sýndu öllum iðkendum og samstarfsfólki gagnkvæma virðingu. Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem hafa verið teknar (t.d. af dómurum og stjórnendum).
7. Kenndu iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni m.a. með því að setja þeim raunhæf markmið sem reglulega eru skoðuð.
8. Vertu jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
9. Viðhafðu jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni. Hrósaðu framförum sérhvers iðkenda og samstarfsfólks.
10. Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra. Talaðu alltaf gegn notkun áfengis, tóbaks og ólöglegra lyfja.
11. Sýndu iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum athygli, veittu þeim umhyggju og fylgdu málinu eftir.
12. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf og viðurkenndu rétt iðkandans til að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Beittu aldrei ofbeldi eða áreitni. Gerpla líður ekki ógnandi tilburði, einelti, áreitni eða ofbeldi af nokkru tagi.
14. Forðastu að koma þér í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, nema með leyfi foreldra.
15. Sinntu iðkendum á æfingum og í starfi tengdu íþróttinni, en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð og forðast náið samband við iðkanda þinn. Sama á við um samskipti við iðkendur á samfélagsmiðlum.
16. Tjáðu þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins eða fulltrúa þeirra.
17. Skilaðu inn sakavottorði sé eftir því óskað af hálfu félagsins.



Stjórnarmaður/starfsmaður/sjálfbóaliði:

1. Kappkostaðu heiðarleika og drengilega framkomu og hafðu jákvæðar samskiptavenjur í heiðri. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
2. Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk. Taktu og beittu gangrýni á jákvæðan hátt.
3. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, kynþætti, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum og kynhneigð.
4. Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri og haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu þá að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
5. Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum.
6. Beittu aldrei ofbeldi eða áreitni. Gerpla líður ekki ógnandi tilburði, einelti, áreitni eða ofbeldi af nokkru tagi.
7. Forðastu náíð samband við iðkendur. Sama á við um samskipti við iðkendur á samfélagsmiðlum.
8. Tilkynntu stjórn félagsins ef upp koma aðstæður í starfi félagsins sem kunna að varða við lög.
9. Taktu aldrei við þóknun eða fríðindum frá þriðja aðila í sambandi við störf þín án samþykkis stjórnar.
10. Skipuleggðu störf á vegum félagsins með þeim hætti að ekki komi til árekstra milli faglegra sjónarmiða og fjárhagslegs ávinnings einstaklinga eða nánustu vandamanna þeirra.
11. Tjáðu þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins. Ræddu ekki málefni einstakra félagsmanna á opinberum vettvangi, án samþykkis viðkomandi. Málefnaleg umfjöllun um verkefni félagsins og þátttaka í faglegri umræðu er heimil. Í slíkri umfjöllun skal virða rétt félagsmanna til friðhelgi og gæta nafnleyndar þar sem við á.
12. Stjórnarmenn skulu ávallt haga rekstri félagsins eftir löglegum og viðurkenndum reikningsskilaaðferðum. Leitast skal við að beita sömu viðmiðum varðandi fjáraflanir iðkenda.
13. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
14. Skilaðu inn sakavottorði sé eftir því óskað af hálfu félagsins.

Iðkandi:

1. Taktu þátt í íþróttum á eigin forsendum en ekki vegna þess að foreldrar þínir, systkini, vinir eða þjálfari vilja það.
2. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig. Sýndu öðrum virðingu og vertu heiðarlegur og opinn gagnvart öðrum iðkendum, þjálfurum, forráðamönnum og forystufólki félagsins. Forðastu neikvæð ummæli og umræðu.
3. Gerðu alltaf þitt besta, sýndu staðfestu, vandvirkni, gefstu ekki upp, vertu undirbúinn og legðu hart að þér.
4. Virtu alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum. Berðu virðingu fyrir ákvörðunum dómara og þjálfara.
5. Hafðu heilbrigði alltaf að leiðarljósi. Forðastu að taka áhættu varðandi heilsu þína með því að neyta áfengis, tóbaks eða ólöglegra lyfja.
6. Taktu sjálfur ábyrgð á framförum þínum og þroska.



7. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan fimleikasalar sem innan, og hafðu hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
8. Vertu stundvís á æfingar, keppnir og annað sem við kemur félaginu.
9. Gerpla líður ekki ógnandi tilburði, einelti, áreitni eða ofbeldi af nokkru tagi. Beittu aldrei ofbeldi eða áreitni í samskiptum við iðkendur, þjálfara, eða annað starfsfólk Gerplu.
10. Forðastu nán samskipti við þjálfara þinn sem snúa að öðru en íþróttaiðkun þinni. Sama á við um samskipti á samfélagsmiðlum.
11. Tjáðu þig aldrei við fjölmiðla um félagið eða iðkendur og starfsmenn þess án samráðs við stjórnendur félagsins eða fulltrúa þeirra.

Foreldri/forráðamaður

1. Hafðu hugfast að barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Gættu þess að hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum á eigin forsendum, ekki þvinga það.
3. Hrósaðu öllum iðkendum, ekki aðeins þínu barni, bæði þegar vel gengur og þegar á mótí blæs. Ekki gera grín að barni ef mistök eiga sér stað.
4. Vertu iðkendum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi.
5. Berðu virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á æfingu eða keppni stendur.
6. Sýndu þátttöku sjálfbóðaliða hjá félaginu þakklæti og virðingu því án þeirra hefði barnið þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.
7. Spurðu iðkandann hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
8. Berðu virðingu fyrir, og fylgdu stefnu félagsins, sem og þeim ákvörðunum sem teknar eru af þjálfara eða stjórnendum félagsins, m.a. um skipulag æfinga, hópaskiptingar, keppnismál o.fl.

Framanskráðar siðareglur ber ekki að skoða sem tæmandi lýsingu á góðum starfsháttum innan Íþróttafélagsins Gerplu.

Stjórn félagsins hefur eftirlit með því, að reglum þessum og viðbragðsáætlun sé fylgt. Verði ofantaldir aðilar uppvísir að brotum gegn siðareglum þessum, skal stjórn og framkvæmdastjóra Gerplu heimilt að vísa viðkomandi úr félaginu að undangenginni eðlilegri áminningu. Sé brot þess eðlis þá er hægt að beita tafarlausri brottvísun.

Stjórnendur skulu vinna að því að tryggja gott æfinga- og vinnuumhverfi og að samskipti innan félagsins séu jákvæð. Nýjum iðkendum, starfsmönnum og sjálfbóðaliðum skulu kynntar siðareglur þessar og skulu þær reglulega rifjaðar upp á starfsmannafundum og fundum með iðkendum.

Telji iðkandi, þjálfari, aðrir starfsmenn eða sjálfbóðaliðar sig hafa orðið fyrir einelti, áreitni eða ofbeldi af hverju tagi sem er, eða hefur rökstuddan grun eða vitneskju um slíka hegðun í starfsemi Gerplu, skal hann tilkynna framkvæmdastjóra og/eða stjórnarmönnum um slíka hegðun.

Upplifun einstaklingsins skiptir meginmáli þegar rætt er um einelti eða aðra ótilhlýðilega hegðun. Sérhver þolandi verður sjálfur að meta hvaða framkomu hann umber og segja frá sé honum misboðið. Hafa ber í huga að einstaklingur getur verið ómeðvitaður um að hegðun hans sé



óviðeigandi. Því er mikilvægt að aðilar setji mörk og geri grein fyrir því ef þeim líkar ekki framkoman. Ef aðili treystir sér ekki til að tala við viðkomandi ætti hann að leita aðstoðar hjá stjórnendum og eftir atvikum tilkynna um málið.

Viðbragðsáætlun

Aðili sem hefur orðið fyrir eða hefur vitneskju um einelti, áreitni eða ofbeldi í starfsemi Gerplu skal upplýsa framkvæmdastjóra félagsins um það. Ef framkvæmdastjóri er gerandi málsins, eða sinnir því ekki, er hægt að snúa sér til formanns stjórnar Gerplu, eða annarra stjórnarmanna telji aðili sig ekki geta leitað til formanns.

Fái stjórnendur Gerplu tilkynningu eða ábendingu um að grunur leiki á að um brot á framangreindum siðareglum sé að ræða skal eftirfarandi viðbragðsáætlun virkjuð:

1. Leitast skal við að leysa úr máli í samvinnu við hlutaðeigandi varði brot aðra þætti en getið er um í lið 2 hér að neðan.
2. Varði brot þætti er lúta að einelti, áreitni eða ofbeldi hvers konar skal leitað tafarlaust til samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs, sem starfar skv. lögum nr. 45/2019, og honum gerð grein fyrir eðli málsins og hverjir séu aðilar þess, og óskað eftir úrlausn hans.
3. Gæta skal að því að vinnuaðstæður tilkynnanda/þolanda á meðan á málsmeðferð stendur séu þannig að hann sé ekki útsettur frekar, njóti stuðnings og upplifi sig öruggan innan Gerplu.
4. Að fenginni úrlausn samskiptaráðgjafa tekur framkvæmdastjóri ákvörðun í samræmi við úrlausnina og skýtur málinu til stjórnar félagsins til endanlegrar afgreiðslu ef úrlausnin krefst þess.
5. Sé mál til meðferðar hjá samskiptaráðgjafa skal öllum aðilum þess og starfsmönnum og félagsmönnum Gerplu óheimilt að tjá sig opinberlega um málið, bæði meðan á því stendur og að því loknu.