

¡Apúntate!

Queremos más niños, jóvenes y sus familias en nuestros clubes deportivos. En este folleto puedes leer más sobre lo que es un club deportivo, en qué puedes participar y cómo puedes ser socio del mismo.



Spaňsk

سماجی وابستگی
Sağlık Uzcüwość
صحة
idrettsglede
Daacadnimio
Honesty
دوررش خوند

¡Bienvenidos al deporte!

Damos la bienvenida a todos los niños, jóvenes y sus familias al club deportivo (C.D.). En Noruega hay unos 12.000 clubes deportivos. El club deportivo está abierto a todo el mundo, independientemente de idiomas, culturas, edades, sexo o discapacidades. Te invitamos a que veas nuestras ofertas y a que elijas la actividad en la que quieres participar. Ofrecemos actividades de buena calidad en un ambiente seguro, simpático y sin estupefacientes. No necesitas ser bueno para participar. Hay sitio para todos independientemente del nivel de habilidad. Algunos clubes deportivos también tienen actividades para los padres y tutores mientras los niños están en sus actividades. Lee más sobre las actividades de tu club deportivo al dorso de este folleto y ponte en contacto con el club deportivo para más información.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

¿Qué es un club deportivo (C.D.)?

El C.D. es un punto de encuentro importante en el barrio. Muchos niños, jóvenes y adultos pasan mucho de su tiempo libre aquí y son los socios los que deciden las actividades. Por norma general, en Noruega son los padres y tutores u otros adultos los que se encargan del C.D. voluntariamente y sin cobrar por ello.

Muchos clubes deportivos tienen entrenadores y entrenadoras que se encargan de que tu hijo experimente el dominio y el amor por el deporte. ¿Por qué apuntarse?



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK



Pourquoi venir chez nous ?

1

¡Para pasarlo bien en compañía!

Los niños que hacen deporte lo hacen porque piensan que es divertido. Junto con los amigos ganan experiencias y conocimientos para la vida. Aquí aprenden los niños a asumir responsabilidades y ser considerados con los demás. Es importante tener algo que hacer después de la escuela. Como socio de un C.D. es más fácil conocer a otras personas, tendrás más amigos y formarás parte de una red social más amplia. Para los niños tiene mucha importancia que los padres y tutores se impliquen en el club deportivo.



2

¡Entrenar es saludable!

Es importante realizar alguna actividad física. Por experiencia sabemos que es más fácil realizar alguna actividad física junto con otras personas que hacerlo solo. Además es divertido compartir actividades lúdicas con otros niños y cada uno aprende mucho al participar. Una alimentación saludable y practicar alguna actividad física le dan al niño más energía en su día a día. Por su parte, una mayor energía favorece una mejor concentración y aportación en la escuela. Practicar deporte desde niños aumenta la probabilidad de seguir practicando deporte como adultos.

3

Sentirse seguro

Todos los clubes deportivos se comprometen a ofrecer a los niños y a los jóvenes actividades donde se sientan seguros. El deporte tiene unos marcos muy definidos y trabaja activamente contra el acoso, el hostigamiento, el racismo y la violencia. Si quieres ser entrenador/a o monitor/a para niños y jóvenes tendrás que presentar un certificado policial. Esto abarca a todas las personas, dentro de un club deportivo, que realicen tareas de confianza o responsabilidad con menores o discapacitados.

Los padres y tutores pueden también tener algún cometido en el C.D., o participar como entrenadores, monitores y/o árbitros.

Noruega regula el deporte infantil a través de «Los derechos de la infancia en el deporte» y la «Regulación sobre el deporte infantil», que describen cómo queremos que se lleve a cabo el deporte infantil en un club deportivo. El objetivo es que todos experimenten el dominio y el amor por el deporte.





4

¡Apúntate, participa y conoce a nuevas personas!

El club deportivo (C.D.) está regentado sobre todo por voluntarios. Los padres y tutores, hermanos y demás colaboran sin recibir ningún salario. Los voluntarios contribuyen a que el C.D. tenga una buena oferta de actividades y se convierta en un buen sitio para todos los vecinos del barrio. Hay muchas tareas que realizar en un C.D., entre otras, lavar las equipaciones, ordenar las instalaciones del club, encargarse del aparcamiento los días de competición, conducir a y desde los partidos y encargarse de las ventas del quiosco. Este trabajo voluntario que beneficia al C.D. es lo que se denomina «dugnad» o trabajo colectivo. El trabajo colectivo voluntario aporta mucho de positivo y la sensación de contribuir en beneficio de la comunidad. Un C.D. depende por completo de la participación de los adultos en trabajos colectivos a lo largo del año. De esta manera, los niños y jóvenes recibirán una buena oferta deportiva. ¡Tu aportación será muy apreciada!

6

Equipamiento

Para la mayoría de las actividades, los niños solo necesitan una equipación sencilla como camiseta, unas calzonas y unas zapatillas de deporte. No hay problema en entrenar con pantalones largos y pañuelo, independientemente del deporte de que se trate. Varias asociaciones deportivas prestan el equipamiento.



