

# Hãy tham gia!

Chúng tôi mong muốn các trẻ em, thanh thiếu niên cùng gia đình gia nhập vào đội thể thao của chúng tôi. Trong bảng quảng cáo/tờ rơi này bạn sẽ biết nhiều về đội thể thao hoạt động như thế nào, cách thức tham gia và trở thành đội/hội viên.



Vietnamesisk

سماجی وابستگی  
صحّة Saḡlık Uzcjiwość  
idrettsglede أنتراك  
Daacadnimic دوررش خوند  
Honesty

## Chào mừng các bạn đến với môn thể thao!

Chúng tôi hoan nghênh các trẻ em, thanh thiếu niên cùng gia đình đến với đội thể thao (IL). Tại Na Uy có khoảng 12000 đội thể thao. IL chào đón tất cả mọi người, không lệ thuộc vào ngôn ngữ, văn hóa, tuổi tác, giới tính hay là khuyết tật. Hết sức hoan nghênh các bạn đến, để tìm hiểu những môn thể thao nào chúng tôi có, và bạn tự chọn các môn bạn muốn tham gia. Chúng tôi phục vụ các bạn các môn chất lượng, hoạt động trong một môi trường lành mạnh an toàn và thoải mái. Bạn không cần phải là những người giỏi mới được tham gia. Luôn có chỗ cho tất cả mọi người không giới hạn trình độ hay khả năng. Mọi số hội đoàn có những môn sinh hoạt dành cho phụ huynh và các vị giám hộ trong lúc chờ đợi các con em đang sinh hoạt.

Hãy đọc về các môn của đội thể thao IL ở phía sau tờ rơi này và liên lạc với đội để tìm hiểu thêm thông tin.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

## Một đội thể thao là gì (IL)?

IL là nơi gặp gỡ của các bạn tại địa phương. Nhiều trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn tập trung và dành nhiều thời gian tại đây, các đội viên chọn ra các môn để hoạt động. Tại Na Uy thường thì các bậc phụ huynh và các vị giám hộ hoặc là một số người lớn đứng ra điều khiển quản lý tình nguyện và không có lương.

Nhiều đội thể thao có cả nữ và nam huấn luyện viên nhằm để phục vụ và đáp ứng nhu cầu và mang lại nhiều niềm vui khi hoạt động thể thao cho con em các bạn.



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK





## Vì sao các bạn nên tham gia?

### 1

#### **Được vui chơi cùng với các bạn khác!**

Các trẻ em tham gia các hoạt động thể thao vì các em ưa chuộng điều này. Cùng với các bạn khác sẽ đem lại những học hỏi và những trải nghiệm cho cuộc sống. Nơi đây các bạn trẻ được đào tạo tập có trách nhiệm và quan tâm đến với người khác. Sau giờ học cần nên sinh hoạt điều gì đó mà có ý nghĩa. Là hội viên của IL thì sẽ dễ dàng tiếp xúc với các bạn khác, sẽ kết bạn với nhiều người và là một phần trong mạng xã hội cộng đồng. Đối với trẻ em rất có ý nghĩa khi phụ huynh và những vị giám hộ tham gia vào đội thể thao.



### 2

#### **Thể thao là khỏe mạnh!**

Hoạt động thể chất rất quan trọng. Theo kinh nghiệm cho thấy khi tập luyện chung với mọi người thì sẽ dễ dàng có kết quả hơn là khi tập một mình. Thêm vào đó khi các môn thể thao mang tính chất trò chơi sẽ tạo nhiều niềm vui cho trẻ em, và mỗi em sẽ học hỏi được nhiều khi tham gia. Chế độ ăn uống lành mạnh phối hợp với hoạt động thể thao hàng ngày sẽ tạo nguồn năng lượng cho trẻ. Khi có sức khỏe tốt sẽ mang lại nhiều lợi ích cho trẻ em như tập trung và tạo nỗ lực cho việc học tập. Một khi các trẻ tham gia vào đội thể thao ngay từ lúc nhỏ thì cơ hội phát triển và duy trì môn thể thao sẽ kéo dài cho tới trưởng thành.

# 3

## **An toàn và hiệu quả!**

Tất cả các đội thể thao (IL) có trách nhiệm đáp ứng về hoạt động thể thao an toàn và hiệu quả cho trẻ em và thanh thiếu niên. Trong hoạt động thể thao có quy định rõ ràng và chống mọi hình thức như bắt nạt, ức hiếp, quấy nhiễu, phân biệt chủng tộc và hành vi bạo lực. Trong trường hợp bạn được bổ nhiệm làm huấn luyện viên thì phải có giấy chứng nhận của cảnh sát. Điều này áp dụng cho tất cả những ai trong một đội IL khi làm nhiệm vụ cho đội, kể cả những vị giám hộ cho mà chịu trách nhiệm cho các trẻ em dưới vị thành niên và người khuyết tật.

Phụ huynh và các vị giám hộ cũng có thể là thành viên của IL, hoặc là hỗ trợ các nhiệm vụ khác như huấn luyện viên, hội trưởng và/hay là làm trọng tài.

*Tại Na Uy các môn thể thao dành cho trẻ em được dựa theo "quyền lợi của trẻ em qua thể thao" và "các điều khoản về môn thể thao dành cho trẻ em", các điều luật này được nêu rõ cách thức hoạt động như thế nào về môn thể thao dành cho trẻ em. Mục đích chính là làm sao cho các trẻ em thu thập và thoải mái khi hoạt động thể thao.*





## 4

### **Hãy tham gia và đóng góp, gặp các bạn mới!**

Đội thể thao (IL) hoạt động chính do sự tình nguyện. Phụ huynh và các giám hộ, các anh chị em và nhiều người khác đã tham gia đóng góp và làm việc không lương. Các vị tình nguyện đã gây dựng và tạo cho IL có nhiều hoạt động hữu ích và là nơi mọi người trong địa phương đến để sinh hoạt. Nhiều công việc cần được giải quyết trong một đội thể thao IL, ví dụ như giặt đồ thể thao, dọn dẹp câu lạc bộ, làm kiểm soát viên bãi đậu xe mỗi khi có các cuộc thi đấu, đưa rước các đội viên đến các nơi giao hữu hoặc tham gia các quầy bán hàng. Đây là các công việc mà đội thể thao IL gọi là “dugnad”. Phần tham gia dugnad mang lại những trải nghiệm và tạo cho mình một cảm giác đã được đóng góp cho đội. IL đội thể thao lệ thuộc về sự góp phần của những phụ huynh của các thành viên trong năm. Như vậy sẽ mang lại cho thanh thiếu niên và các trẻ em những hoạt động thể thao chất lượng. Đóng góp của bạn được đánh giá cao!



# 5

## Đáng đồng tiền

Các hội viên tham gia đội thể thao phải đóng lệ phí  
Cách thức đóng lệ phí mà thường áp dụng nhất là:

1. Phí thành viên - gồm những ai muốn tham gia sinh hoạt trong đội thể thao thì phải đóng phí hội viên.
2. Chi phí đào tạo - tất cả các thành viên trong đội đều phải đóng góp để trả các chi phí, ví dụ như mượn sân, các dụng cụ cần có cho đội, phí tham gia các cuộc đấu, phí vận chuyển.



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen



## 6

### Thiết bị/dụng cụ

Phần nhiều các hoạt động thể thao thì trẻ em chỉ cần có một số ít đồ dùng như áo sơ thun, quần thể thao và giày thể thao. Khi tập các môn thể thao khác nhau bạn vẫn được sử dụng quần dài thể thao và mang các loại mũ, khăn, nón. Đội thể thao có các loại dụng cụ cho bạn mượn tạm.



