

# Dołącz i ty!

Chcemy, aby więcej dzieci, młodzieży i ich rodzin dołączyło do naszych klubów sportowych. W tej broszurze można przeczytać więcej o tym, co to są kluby sportowe, w czym możesz brać udział i jak stać się członkiem.



سماجی وابستگی  
صحّة Saḡlık Uczciwość  
idrettsglede اشتراك  
Daacadnimmo دوررش خوند  
Honesty

## Zapraszamy do sportu!

Zapraszamy wszystkie dzieci, młodzież i ich rodziny do naszego klubu sportowego (IL, idrettslaget). W Norwegii istnieje około 12 000 klubów sportowych. IL jest otwarty dla wszystkich niezależnie od języka, kultury, wieku, płci i stopnia sprawności. Serdecznie zapraszamy cię do sprawdzenia naszej oferty i wybrania dyscypliny sportowej, którą chcesz trenować. Oferujemy treningi na dobrym poziomie (w bezpiecznym, wolnym od narkotyków i przyjemnym środowisku). Nie musisz być w dobrej kondycji / dobrze wytrenowany/wytrenowana, aby brać udział w treningach. Jest tu miejsce dla każdego, niezależnie od poziomu umiejętności. Niektóre kluby sportowe mają również treningi dla rodziców i opiekunów w czasie, gdy dzieci biorą udział w jakichś zajęciach treningowych.

Przeczytaj więcej o działalności twojego IL na odwrocie tej broszury. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z IL.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

## Co to jest klub sportowy (IL, idrettslag)?

IL jest ważnym miejscem spotkań w środowisku lokalnym. Wiele dzieci, młodzieży i dorosłych spędza większość wolnego czasu tutaj i to członkowie klubu decydują o rodzaju prowadzonej działalności. W Norwegii kluby sportowe IL są zazwyczaj prowadzone przez rodziców, opiekunów lub inne dorosłe osoby na ochotnika i bez pobierania za to wynagrodzenia.

W wielu klubach sportowych trenerami są zarówno kobiety jak i mężczyźni i to oni starają się, aby twoje dziecko miało poczucie wykonywania zadań sportowych na miarę swoich możliwości i mogło cieszyć się z tego.



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK



## Dlaczego warto się do nas przyłączyć?

### 1

#### **Baw się razem z innymi!**

Dzieci, które uprawiają sport, robią to, ponieważ jest to dla nich przyjemnością. Razem z przyjaciółmi nabywają doświadczeń i wiedzy na całe życie. Tutaj dzieci uczą się odpowiedzialności i wzajemnego poszanowania. Zajęcia pozaszkolne są wartościowe. Jako członek IL będziesz łatwiej nawiązywać kontakt z innymi ludźmi, zdobędziesz wielu znajomych i staniesz się częścią większej sieci społecznej. Duże znaczenie dla dzieci ma fakt, że rodzice i opiekunowie angażują się w IL.



### 2

#### **Ćwiczenie to zdrowie!**

Aktywność fizyczna jest ważna. Z doświadczenia wiadomo, że łatwiej jest być aktywnym fizycznie ćwicząc z kimś niż samemu. Ponadto fajnie jest brać, razem z innymi dziećmi, udział w aktywnościach nacechowanych zabawą i jednocześnie uczących każde dziecko. Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna sprawiają, że dzieci mają więcej energii na co dzień. Zwiększoną energią daje lepszą koncentrację i więcej sił do nauki w szkole. Uczestnictwo w zajęciach sportowych w dzieciństwie zwiększa szansę na uprawianie sportu w wieku dorosłym.

# 3

## Bezpieczne i dobrze!

Wszystkie kluby sportowe (IL) zobowiązują się do oferowania dzieciom i młodzieży bezpiecznej i dobrej oferty. Działalnością sportową kierują określone reguły i ma miejsce aktywna praca przeciwko mobbingowi, nękanii, rasizmowi i przemocy. Jeżeli chcesz być trenerem lub prowadzącym zajęcia dla dzieci i młodzieży, musisz mieć zatwierdzony atest z policji. Obowiązuje to wszystkie osoby w IL, wykonujące zadania dla zespołu, które obejmują relacje zaufania i odpowiedzialności w stosunku do nieletnich lub osób niepełnosprawnych.

Rodzice i opiekunowie mogą również pełnić funkcje w IL lub współpracować jako trener, prowadzący zajęcia oraz/lub sędzia.

*Norwegia, jako jedyny kraj na świecie, uregulowała sport dziecięcy prawnie poprzez "Sportowe prawa dziecka" (Idrettens barnerettigheter) i "Przepisy dotyczące sportu dziecięcego" (Bestemmelser om barneidrett), gdzie opisane jest, jak pragniemy prowadzić aktywności sportowe dla dzieci w klubach sportowych dla dzieci aby wszyscy mieli poczucie wykonywania zadań sportowych na miarę swoich możliwości i odczuwali radość z udziału w różnych dyscyplinach sportowych.*



A young woman with a dark braid, wearing a pink long-sleeved shirt, is looking towards a person whose back is to the camera. The person is wearing a bright green high-visibility vest over a green shirt. They are standing in front of grey stadium bleachers. The word "DEFEKT" is faintly visible on the bleachers in the background. The scene is outdoors, likely at a sports field.

## 4

### **Dołącz się i pomóż, poznaj nowych ludzi!**

Nasz klub sportowy (IL) prowadzony jest głównie przez ochotników. Działalność wspierają rodzice i opiekunowie, rodzeństwo oraz inni, bez otrzymywania wynagrodzenia. Ochotnicy przyczyniają się do tego, że IL ma dobre oferty działalności sportowej i jest dobrym miejscem dla każdego w środowisku lokalnym. W każdym IL jest wiele zadań do wykonywania, między innymi pranie strojów, robienie porządków w budynku klubu, wykonywanie zadań straży parkingowej podczas turniejów, transport na i z zawodów sportowych oraz sprzedaż w kioskach. Ta ochotnicza praca dla dobra IL zwana jest dobrowolną pracą społeczną ("dugnad"). Dobrowolna praca społeczna daje wiele dobrych doświadczeń i poczucie przyczyniania się do budowania wspólnoty społecznej. IL jest całkowicie uzależniony od dobrowolnej pracy dorosłych w ciągu całego roku. Dzięki temu dzieci i młodzież mogą otrzymywać dobrą ofertę sportową. Twój wkład jest bardzo cenny!

# 5

## Dobrze wydane pieniądze

Każdy musi zapłacić za uczestnictwo w aktywnościach klubu sportowego. Istnieją dwa najczęściej stosowane rodzaje płatności:

1. Kontyngent członkowski – wszyscy, którzy chcą zaangażować się w zorganizowane zajęcia sportowe muszą być członkami klubu sportowego.
2. Opłata za treningi – wszyscy, którzy biorą udział w jednej z dyscyplin sportowych muszą dzielić koszty, takie jak wynajem boiska, sprzęt dla drużyny, uczestnictwo w seriach meczów/konkursach oraz wyjazdy.

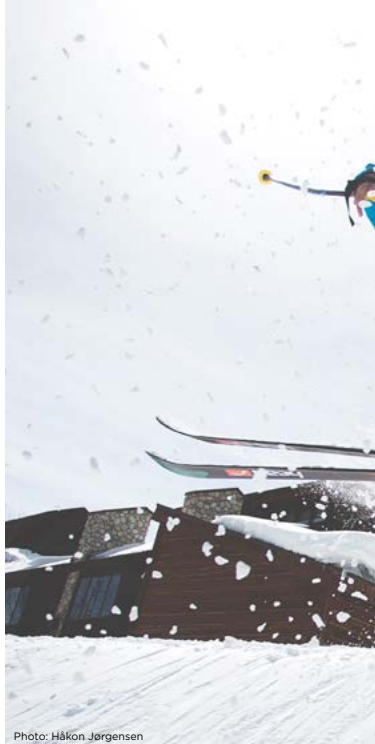


Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen

# 6

## Wyposażenie

W większości dyscyplin sportowych dzieci potrzebują jedynie prostego wyposażenia, takiego jak koszulka, dres i buty sportowe. Można trenować z długich spodniach i nakryciu głowy, niezależnie od sportu. Wiele klubów sportowych wypożycza sprzęt sportowy.



Nasz klub sportowy jest członkiem Norweskiego Związku Sportowego oraz Komitetu Olimpijskiego i Paraolimpijskiego (NIF, Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité). Aktywność sportowa jest największym ruchem ludowym w Norwegii, liczącym około 2,2 mln członków.

Wizją NIF jest „radość z aktywności sportowej dla wszystkich”, a naszym celem jest ułatwienie każdemu, kto tego pragnie rozpoczęcia udziału w jakiejś działalności lub aktywności sportowej. Aktywności sportowe są zorganizowane w 54 oddzielnych federacjach, z których każda odpowiada za swoją działalność.

Każda działalność sportowa ma opierać się na następujących podstawowych wartościach: "radość sportu, wspólnota, zdrowie i uczciwość", a norweski sport powinien się charakteryzować „dobrowolnością, demokracją, lojalnością i równością”.

Chcesz spróbować jakiś sport? Skontaktuj się z nami!



Photo: Vidar Noreng



Photo: Stian Lysberg Solum/NTBscanpix