



# SIÐAREGLUR

Íshokkídeild SR  
Byggt á siðareglum ÍSí

Brot á siðareglum  
getur haft í för með sér  
áminningu eða brott-  
rekstur (tímabundinn  
eða varanlegan) úr  
starfi og/eða iðkun  
há deildinni.

Samþykkt af stjórn SR  
ishokki í ágúst 2021

1. Komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
2. Gættu trúnaðar og þagmælsku í störfum þínum en þó innan takmarkana lögboðinnar tilkynningarskyldu.
3. Misnotaðu ekki valdastöðu þína eða hvers konar yfirburði sem þú kannt að hafa yfir öðrum.
4. Gættu jafnræðis og varastu að misþjóða virðingu einstaklinga eða hópa t.d. hvað varðar kynþátt, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, félagslega stöðu, aldur, kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni eða kyntjáningu á öllum sviðum samfélagsins.
5. Taktu aldrei, hvort heldur sem er með beinum eða óbeinum hætti þátt í veðmálum, fjárhættuspilum, happdrætti og þess háttar viðburðum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði sem þú getur haft áhrif á.
6. Þiggðu hvorki gjafir eða hlunnindi sem geta leitt til þess að rýra trúverðugleika, sjálfstæði eða hlutleysi þitt.



# SIÐAREGLUR

## UM KYNFERÐISLEGA ÁREITNI OG OFBELDI

Íshokkídeild SR  
Byggt á siðareglum ÍBR

Brot á siðareglum getur haft í för með sér áminningu eða brottrekstur (tímabundinn eða varanlegan) úr starfi og/eða iðkun hjá deildinni.

Samþykkt af stjórn SR  
íshokki í ágúst 2021

1. Komdu fram við alla af virðingu og forðastu öll samskipti, athafnir eða hegðun sem gæti sært eða móðgað.
2. Forðastu líkamlega snertingu sem gæti valdið vanlíðan eða óþægindum.
3. Forðastu orðaskipti sem gætu verið túlkuð sem kynferðisleg.
4. Forðastu að segja eitthvað, grínast með eða láta í ljós skoðanir sem eru niðrandi varðandi kyn og kynhneigð annarra.
5. Forðastu að vera ein/einn með iðkanda eða einstaklingi sem þú er í valdastöðu yfir.
6. Haltu þig í faglegri fjarlægð frá iðkanda og öðrum aðilum sem þú ert í valdastöðu yfir. Sýndu ábyrgð í samskiptum. Forðastu að eiga samskipti í gegnum síma og samskiptasiður á internetinu nema í tengslum við íþróttastarfið.
7. Forðastu ástarsamband eða kynferðislegt samband við iðkanda og öðrum aðilum sem þú ert í valdastöðu yfir, ef þú ert þjálfari, stjórnarmaður, starfsmaður, sjálfboðaliði eða í annarri valdastöðu.
  - a. Hvers kyns kynferðislegt samneyti þjálfara við iðkanda sem er yngri en 18 ára er með öllu óheimilt.
  - b. Ef þjálfari eða aðili á vegum félagsins á í ástarsambandi eða kynferðislegu sambandi við sjálfráða iðkanda skal hann láta framkvæmdastjóra/formann íþróttafélagsins vita af því strax.
8. Misnotaðu ekki valdastöðu þína í kynferðislegum tilgangi.



# HEGÐUNARVIÐMIÐ FYRIR ÞJÁLFARA

Byggt á siðareglum og hegðunarviðmiðum ÍSÍ.

Brot á siðareglum getur haft í för með sér áminningu eða brottrekstur (tímabundinn eða varanlegan) úr starfi og/eða iðkun hjá deildinni.

Samþykkt af stjórn SR ishokki í ágúst 2021

## 1. KOMDU FRAM AF VIRÐINGU

- Komdu eins fram við alla iðkendur óháð aldri, kyni, kynbætti, kynhneigð, fötlun, stjórn-málaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- Berðu virðingu fyrir einstaklingnum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
- Berðu virðingu fyrir mótherjum, foreldrum/ forsjáaraðilum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki og stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama.

## 4. BERÐU VIRÐINGU FYRIR ÞJÁLFARASTARFINU

- Gerðu kröfur til þín varðandi málfar, hegðun, stundvísi, undirbúning og kennslu/þjálfun.
- Sýndu íþróttinni og félaginu virðingu og virtu reglur.
- Leggðu metnað þinn í starfið og leitaðu leiða til að auka þekkingu þína.
- Skipuleggðu starfið með tilliti til getu og þroska iðkenda.
- Vertu óhræddur við að leita eftir samstarfi við aðra þjálfara eða sérfræðinga.
- Taktu leiðtogahlutverk þitt alvarlega og nýttu stöðu þína á uppbyggilegan hátt.
- Haltu iðkendum og aðstandendum upplýstum um þjálfunina.

## 2. VERTU HEIÐARLEG(UR)

- Farðu eftir reglum íþróttagreinarnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu iðkendur til að gera það líka.
- Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- Gættu trúnaðar og sýndu aðgætni við meðferð og vörslu persónuupplýsinga. Undantekningu frá þagnarskyldu má einungis gera af brýnni nauðsyn og í samræmi við lagaboð.
- Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.

## 5. ÞAÐ SEM ER IÐKANDANUM FYRIR BESTU

- Gættu að öryggi í umhverfi og að aðbúnaður hæfi aldri og þroska iðkenda.
- Settu heilsu og heilbrigði iðkenda á oddinn og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað getur heilbrigði þeirra.
- Sýndu athygli og umhyggju þeim sem orðið hafa fyrir meiðslum og þeim sem leita til þín vegna andlegrar vanlíðunar.
- Forðastu að koma þér í þá stöðu að vera einn með iðkanda.

Ég hef lesið og kynnt mér hegðunarviðmið þjálfara og mun hafa þau í heiðri í störfum mínum fyrir félagið:

## 3. VERTU GÓÐ FYRIRMYND BÆÐI INNAN SEM UTAN VALLAR

- Allir iðkendur eiga skilið að fá athygli og jöfn tækifæri.
- Leggðu þig fram þannig að iðkendur fái sem mest út úr æfingunni.
- Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur.
- Ýttu undir heilbrigðan lífsstíl með góðu forðæmi.

## 6. OFBELDI ER EKKI LIÐIÐ Í ÍÞRÓTTAHEVINGUNNI!

- Vertu vakandi og beittu þér gegn öllu ofbeldi: líkamlegu, kynferðislegu og andlegu.
- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
- Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynlegur hluti þjálfunarinnar.
- Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndar-yfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.



# HEGÐUNARVIÐMIÐ FYRIR IÐKENDUR

Byggt á siðareglum  
og hegðunar-  
viðmiðum ÍSí.

Samþykkt af stjórn SR  
ishokki í ágúst 2021

## 1. KOMDU FRAM AF VIRÐINGU

- Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmálaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- Berðu virðingu fyrir einstaklingum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
- Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði.
- Berðu virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, foreldrum/forsjáraðilum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
- Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

## 2. VERTU HEIÐARLEG(UR)

- Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
- Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.

## 3. VERTU GÓÐ FYRIRMYND BÆÐI INNAN SEM UTAN VALLAR

- Berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- Gerðu þitt besta þannig að þú fáið sem mest út úr æfingunni.
- Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
- Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl.
- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.



# HEGÐUNARVIÐMIÐ FYRIR STJÓRNARMENN OG STARFSFÓLK

## 1. KOMDU FRAM AF VIRÐINGU

- Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmálaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
- Berðu virðingu fyrir skoðunum annarra.

## 3. VERTU FÉLAGSMÖNNUM GÓÐ FYRIRMYND

- Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
- Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn.
- Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur.
- Leggðu metnað í starfið og berðu ábyrgð á eigin hegðun.
- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.

## 2. VERTU HEIÐARLEG(UR)

- Farðu eftir reglum íþróttahreyfingarinnar, haltu á lofti heiðarleika (fair play) og hvettu félagsmenn til að gera það líka.
- Stuðlaðu að jákvæðu og íþróttalegu umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
- Gættu fyllsta trúnaðar þar sem við á.
- Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
- Forðastu eða tilkynntu fjárhagslega og persónulega hagsmunarárekstra.

## 4. BERÐU VIRÐINGU FYRIR STARFSEMI FÉLAGSINS

- Þekktu lög og reglur félagsins.
- Stattu vörð um anda og gildi félagsins.
- Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri.
- Sýndu íþróttum virðingu og virtu reglur þeirra, venjur og siði.
- Sýndu öllum iðkendum, dómurum, sjálfbodaliðum, þjálfurum og starfsfólki virðingu og stuðlaðu að því að iðkendur og félagsmenn geri slíkt hið sama.
- Þér ber skylda til að tilkynna til barnaverndaryfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við aðstæður sem geta lagt heilsu þess og þroska í hættu.



# HEGÐUNARVIÐMIÐ FYRIR FORELDRA/FORSJÁRABÍLA

1. Mundu að barnið þitt er í íþróttum sín vegna, en ekki þín vegna.
2. Hvettu barnið til þátttöku í íþróttum, en ekki þvinga það.
3. Hvettu öll börn, ekki bara þitt.
4. Sýndu jákvæðni, líka þegar á móti blæs.
5. Berðu virðingu fyrir öllum iðkendum, dómurum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
6. Berðu virðingu fyrir réttindum barna, hvert barn er einstakt.
7. Mundu að þjálfarinn þjálfar en foreldrar hvetja.
8. Upplýstu um stríðni, einelti eða áreitni.
9. Sýndu starfi félagsins virðingu og vertu virkur þátttakandi.
10. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða öðrum hætti.
11. Taktu aldrei þátt í veðmálum, fjárhættuspilum eða viðskiptum í tengslum við íþróttaviðburði þar sem þú getur haft áhrif á úrslit. Veittu aldrei upplýsingar um íþróttir sem þú eða aðrir geta hagnast á.
12. Þér ber að tilkynna til barnaverndar-yfirvalda ef grunur leikur á að barn hafi verið vanrækt, því misþyrmt eða búi við