



## Hegðunarviðmið fyrir iðkendur innan HNÍ

1. Komdu fram af virðingu
  - a. Komdu eins fram við alla óháð aldri, kyni, kynþætti, kynhneigð, fötlun, stjórnmalaskoðunum, uppruna, trúarbrögðum eða félagslegri stöðu.
  - b. Berðu virðingu fyrir einstaklingum óháð getu eða metnaði til að ná árangri.
  - c. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði.
  - d. Berðu virðingu fyrir andstæðingum, dómurum, foreldrum/forsjáraðilum, sjálfboðaliðum, þjálfurum og öðru starfsfólki.
  - e. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.
  
2. Vertu heiðarleg(ur)
  - a. Farðu eftir reglum íþróttarinnar og komdu fram af fullkomnum heilindum og háttvísi gagnvart sjálfum þér og öðrum.
  - b. Leggðu þitt að mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft og umhverfi sem er laust við vímuefni og árangursbætandi lyf.
  - c. 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
  - a. Berðu ábyrgð á eigin hegðun.
  - b. Gerðu þitt besta þannig að þú fái sem mest út úr æfingunni.
  - c. Vertu sanngjarn, tillitssamur og heiðarlegur og hafðu það hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
  - d. Tileinkaðu þér heilbrigðan lífsstíl.
  - e. Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.

**Samþykkt af stjórn HNÍ þann 7. desember 2021**