

Dette er norsk rugby:

Alle involverte i norsk rugby, det være seg spillere, trenere, dommere, administratorer, foreldre og tilskuere, forventes å etterleve kjerneverdiene i vår idrett



RESPEKT, IDRETTSGLEDE, DISIPLIN, INTEGRITET & SOLIDARITET

Spill for å vinne – men ikke for enhver pris

-

Lær deg spillets lover og regler

-

Respekter motstandere, dommere og alle deltakere

Si nei til juks, rasisme, vold og narkotika i rugby og livet for øvrig.

-

Bidra til å spre rugbysportens verdier i ditt område.

-

Verdsett innsatsen frivillige og profesjonelle legger ned for å fremme og utvikle rugbysporten i Norge.

-

Ha det moro med rugby



Spillere

- Spill for å ha det gøy
- Spill hardt, men ærlig
- Følg spillets lover
- Vær engasjert i laget ditt. Delta på alle treninger og kamper
- Klag aldri på dommeren og respekter hans/hennes avgjørelse
- Opptre disiplinert (til enhver tid)
- Jobb like hardt for deg selv og for laget ditt
- Berøm godt spill og god innsats, fra både eget og motstanderens lag
- Vinn med ydmykhet og tap med verdighet
- Målet med spillet er å ha det gøy, utvikle egne ferdigheter og velvære
- Husk at du representerer ditt lag, din klubb, din familie og rugbysporten!

Ikke bare når du trener eller spiller, men også hver gang du bærer

klubbens drakt eller slips.



Trenere

- Fremhev dine spilleres handlinger og innsats på en positiv måte
- Gå foran som et godt eksempel
- Vær ærlig med deg selv og dine spillere
- Skap trivelig omgivelser for treninger og kamper
- Kritiser aldri dommere og linjedommere foran spillere eller publikum.
Jobb for å utvikle respekt for dommere.
- Gi alle spillere muligheten til å delta
- Krev fair play og disiplin
- Utvis sunn fornuft i dine forventninger til spillernes tid, energi og entusiasme.
- Stimuler til god sportsånd. Si nei til stygt spill, slåssing eller stygt språk.
Bytt ut spillere som ikke respekterer dette i kamp.
- Forplikt deg til å være oppdatert på sunne treningsprinsipper og metoder, og på prinsipper for vekst og utvikling av spillere i alle aldre
- Delta jevnlig på trenerkurs og samlinger som endel av din personlige utvikling i trenerrollen
- Ivareta spillernes ve og vel til enhver tid
- Støtt og frem rugbysportens verdier
- Sørg for å ha alle formaliteter i orden for å trene barn og unge
- Se til at du og dine spillere kan være stolte av laget, klubben og arbeidsinnsatsen gjennom sesongen, både på og utenfor banen



Foreldre og tilskuere

- Applauder innsats og prestasjoner på begge lag
- Husk at spillerne spiller rugby for egen trivsel, ikke bare din
- Opptre positivt overfor dommere
- Unngå og slå ned på verbal trakassering og stygt språk
- Ta avstand fra all vold i alle sammenhenger
- Anerkjenn motstanderens innsats og prestasjoner på samme måte som du anerkjenner eget lag
- La spillerne spille sitt spill, ikke ditt
- Erkjenn betydningen og verdien av frivillighet i idretten, spesielt overfor dommere og trenere
- Verdsett innsats og prestasjoner, ikke resultater
- Vær et eksempel til etterfølgelse for spillerne
- Vis din beste oppførsel og gå foran som et godt eksempel. Unngå krenkende språk og trakassering av dommere, trenere og spillere
- Husk at rugbysportens kjerneverdier også angår deg