

# مونږ سره يو ځای شئ!

مونږ غواړو چې ډير کوچنيان، ځوانان او  
دهغوی کورنی زموږ ټيمونو سره يوځای شي.  
تاسی کولای شئ په دغه رساله کې، ددی په باب  
چې يو سپورټی يا ورزشی ټيم څه شی دی، د هغی  
غړيتوب څه دی او څرنگه کولای شئ چې دهغی  
غړيتوب تر لاسه کړی، لازم معلومات لاس ته راوړی.



سماجی وابستگی  
Sağlık Uczciwość  
صحّة  
استراک  
idrettsplede  
Daacadnimio  
Honesty  
دورزش خوند

## سپورټ يا ورزش ته ښه راغلاست!

مونږ ټول کوچنيان، ځوانان او دهغوی کورنی، د ناروی ورزشي کلوب (IL) ته ښه راغلاست وايو. په ناروی کې کابو ۱۲۰۰۰ سپورتي ټيمونه موجود دي. سپورتي کلوب (IL) د ټولو پرمخ، بي له کوم ژبني، کلتوري، عمر، جنس يا معلوليت توپير څخه پرانيستی دی. تاسی ته د زرره له کومی څخه ښه راغلاست وايو چې راشی او وگوری مونږ څه ډول وړانديزونه لرو او تاسی خپله کولای شی هغه ورزش چې غواړی په هغه کې ونډه واخلي، ويی ټاکي. مونږ په يوه خوشحاله او دمخدره موادو څخه جلا محیط کې، د کيفيت څخه ډک او با امنه فعاليتونه وړاندی کوو. د ونډی اخیستلو دپاره کوم ټاکلی شرایط نشته. بی له کوم مهارت څخه هرچاته پکې ځای شته. ځنی ورزشي کلوبو نه د مابنومانو د مور او پلار او دهغوی د ساتونکو لپاره فعاليتونه لری تر څو هغوی هم دهغه وخت په ترڅ کې چې مابنومان لوبی کوی، وکولای شی خپل ځان بوخت کړی.

تاسی کولای شی چې دهمدی رسالی په وروستی لپنکه کې دخپل سپورتي ټيم د فعاليتونو په باب زیات معلومات تر لاسه کړی. د ډيرو معلوماتو لپاره د سپورتي کلب (IL) سره اړیکې ټینگی کړی.

## یو سپورتي کلوب (IL) څه شی دی؟

سپورتي کلوب (IL) د ژوند په چاپیر کې یو مهم کتنخی دی. ډیر کوچنيان، ځوانان او مشران دخپل خالی وخت زیاته برخه دلته تیروی او دهمدغه سپورتي ټيم غړی دی چې د فعاليتونو دڅرنګوالی په باب پریکړه کوی.

په ناروی کې اکثرا مور او پلار، د مابنومانو ساتونکی یا نورو مشرانو ته چې دخپلی خوښی سپورتي فعاليتونه تر سره کوی، پیسی نه ورکول کیږی.

ډیر سپورتي ټيمونه نارینه او ښځینه ترینریا لارښوونکی لری. هغوی زیار باسی تر څو دتاسی مابنومان په سپورټ کې خوښی او مهارت تجربه کړی.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK

## دنورو سره یو ځای خوند کوی!

هغه ماښومان چی سپورټ سره لگیا دی، دا کار ددی دپاره ترسره کوی چی دهغوی په فکر دغه کار ساتیری دی. هغوی ددوستانو سره په خپل ژوند کی تجربه او پوهه لاس ته راوری. په دغه ځای کی ماښومان د مسوولیت د اخیستلو او نورو ته پاملرنه زده کوی.

هغه فعالیتونه چی د ښوونځی د وخت څخه بهر تر سره کییری، د ډیر ارزښت وړ دی. تاسی دیوه سپورتي کلوب (IL) دغری په توگه کولای شی چی په آسانی دنورو انسانانو سره اړیکی ټینگی کړی. دهمدی لاری څخه تاسی ځانته ډیر دوستان پیدا کولای شی او د یوی لویي ټولنیز شبکی یوه برخه کییری. په دی معنی چی ماښومانو ته په سپورتي تیمونو کی دهغوی دمور او پلار او ساتونکو لگیا کیدل ډیر ارزښت لری.



## سپورټ روغتیا ده

د فزیکي له نظره فعال اوسیدل مهم دی. مونږ د تجربی له مخی پو هیرو چی دنورو سره یوځای فزیکي فعالیت کول دیوازی فعالیت کولو په پرتله آسانتره ده. علاوه پر دی په سپورتي فعالیتونو کی دنورو ماښومانو سره یوځای اوسیدل ساتیری دی، او دهمدی لاری څخه هر ماښوم دیو بل څخه ځانته ډیر شیان زده کوی. سالم خواره او فزیکي فعالیتونه ماښومانوته په ورځنیو کارونو کی زیاته انرژي ورکوی. زیاته انرژي کولای شی چی په ښوونځی کی دیو بهتر دهنی تمرکز او کوبښښ سبب وگرځی. په سپورتي فعالیتونو کی ونډه اخیستل ماښومانوته ددی امر چانس زیاتوی چی کله چی دوی لوی شی هم سپورټ سره به لگیا وی.



## بښه او خوندي

سپورتي ټول ټيمونه (IL) په دې اړه دې چې ماښومانو او ځوانانو ته يو خوندي او بښه پېشنهاد وړاندې کړي. سپورټ ځانته رو بښانه چوپړ لري او د ازارولو، تنګونه، نژادې توپير او تاوتریخوالي پر ضد په فعاله توګه کار کوي. که تاسې غواړئ د ماښومانو او يا د ځوانانو د پاره ترينر يا ليډر شئ، نو تاسې ته لازمه ده چې د بوليس څخه يو منل شوی سند وړاندې کړئ.

دغه سند د يو (IL) سپورتي ټيم ټولو کسانو ته لازم دی چې په نوموړي ټيم کې د لږ عمر ځوانان يا د عقلي ناتواني سره مخ انسانانو لپاره دنده تر سره کړي او دغه موضوع د نوموړو کسانو د پاره د اعتماد يا مسوليت معنی ورکوي.

د ماښومانو مور او پلار او ساتونکي همدغه راز کولای شئ چې په سپورتي ټيمونو کې غړيتوب تر لاسه کړئ يا د ترينر، ليډر يا قاضي «منصف» په توګه سره مرسته وکړئ.



Photo: Håkon Jørgensen

ناروی په نړۍ کې یواځنی هیواد دی چې د ماښومانو حقوق (په ورزش کې د ماښومانو حقوق) او (د ماښومانو د پاره د ورزش مقرراتو) له لارې تنظیم کړي دي. په دې ترتیب چې مونږ څه رنگه غواړو د ماښومانو ورزش باید په یو ورزشي ټیم کې داسې تنظیم شئ چې ټول ماښومان دهغه نه مهارت، لذت او تجربې ترلاسه کړي.

## سرہ یو خای شی او مرسته ورسره وگری، نوی کسانو سرہ وگوری

سپورٹی کلوپ (IL) په اساسی توگه د داوطلبانو له خوا تر سره کیری. مور او پلار او ساتونکی خور او ورور او نور کسان په دغه کار کی، بی له کومو حقوقو څخه، خای نیسی. داوطلبان ددی په خاطر مرسته کوی چی ورزشی کلوپ د بنه فعالیتونو دپاره وړاندیزولری او په سیمه کی داوسیدلو یو بنه خای وگرخی. په یوه ورزشی کلوپ کی ډیر کارونه شته چی باید تر سره شی، دهغو له جملی څخه کالی منخل، د کلوپ د کوټو او مانی پاکول، د تورنمنټونو یا د سیالیو په ترڅ کی دموترونو د درولو د خای مینخل، سیالیو ته او له سیالیو نه بېرته سنتول او دور ځپانی په خرڅلون خای کی کارکول. دغه دخپلی خوښی کار چي دورزشی کلوپ په گټه ترسره کیری، د ( دوگناد) یا دخپلی خوښی کار په نوم یادیری. نوموری کارونه ډیری بنی تجربی او ټولنی ته د مرستی احساس را منځ ته کوی. ورزشی کلوپ دکال په ترڅ کی په عمومی توگه د لویانو دخپلی خوشی مرستی ته اړین دی. کوچنیان او ځوانان په دی ترتیب سره یو بنه ورزشی وړاندیز ترلاسه کوی. په دی کارکی د تاسی کوبښن ته په درنه سترگه کتل کیری.

## لږې پيسې او زياتې ګټې

هرڅوک بايد ورزشي فعاليتونو ته د ونډې اخيستلو دپاره پيسې ورکړي.

دې هدف ته د رسيدو دپاره معمولاً پيسې په دوه ډوله ورکول کېږي:

۱ - د غړيتوب پيسې - دهغو کسانو دپاره چې په منظم ډول ورزش ترسره کوي، بايد د ورزشي کلوپ غړي وي.

۲ - د تريننګ يا د زده کړې خرڅ - هغه ټول کسان چې يوه ورزشي کلوپ ته ځي، مجبور دي چې د هغه خرڅ، دمټال په توګه د ورزشي ډګر اجاره، د ټيم لوازم، په ورزشي دوره کې د ګډون، د سياليو او مسافرت خرڅ ورکړي.

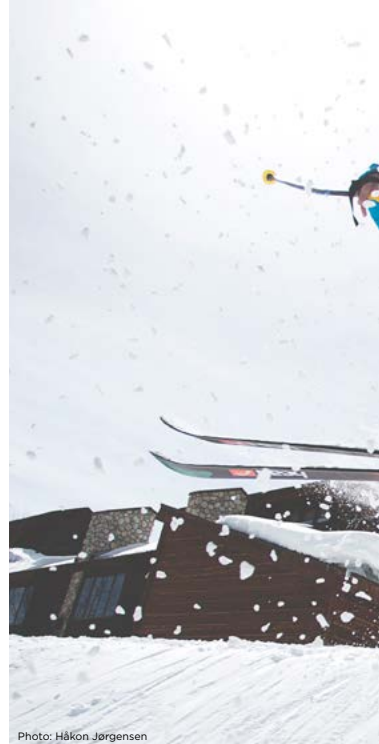


Photo: Håkon Jørgensen



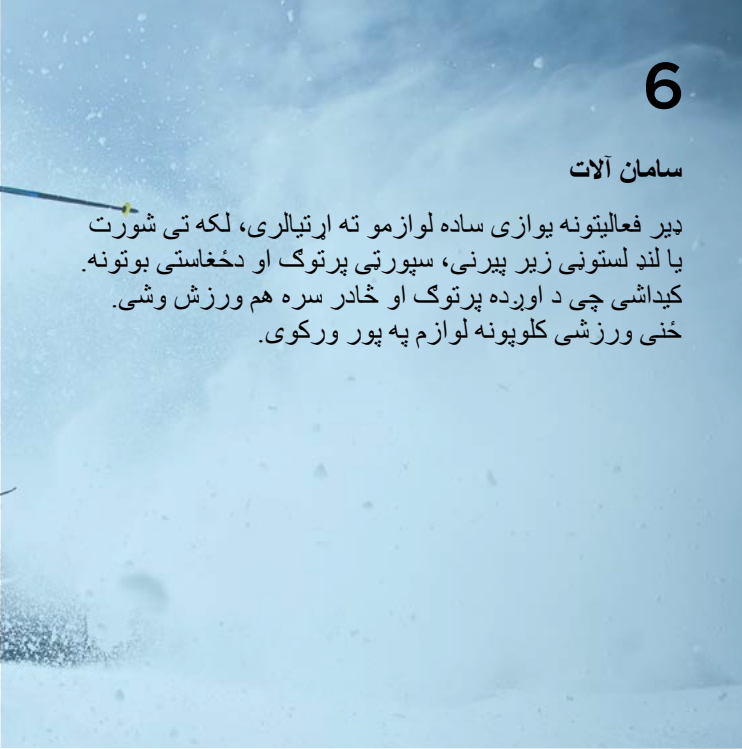
Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Jens Haugen

## سامان آلات

ډير فعاليتونه يوازي ساده لوازمو ته اړتيا لري، لکه تي شورت يا لنډ لستونې زير پيرنې، سپورتي پرتوک او دځغاستي بوتونه. کيداشي چې د اوږده پرتوک او ځادر سره هم ورزش وشي. ځنې ورزشي کلوپونه لوازم په پور ورکوي.



زمونر ورزشی کلپ د ناروی د سپورت د ټولنه او د اولمپیک او پارالمپیک دکمیټی (NIF) غړی دی. ورزش په ناروی کی دخلکو لپاره یو لوی خوځښت دی چی کابو ۲،۲ میلیونه غړی لری. دناروی دسپورت کنفدراسیون یا ټولنه (NIF) لیدنه «د ورزش خوند دټولو لپاره» دی او زمونر موخه دهغو ټولو لپاره چی غواری یو فعالیت یا ورزش پیل کری دآسانتیاوو برابر و دی. نوموړی ورزشونه د ۲۴ فیدراسیونونو یا ټولنو له لاری، چی هریو دخپل کره وړه مسوولیت لری، تنظیم شوی دی.

ټول سپورتي فعالیتونه باید چی په اساسی ارزښتونو، لکه «د ورزش خوند، دملگرتیا، روغتیا او په صداقت» بنا وی، او دناروی ورزش باید چی په «ارادی یا اختیاری، ډیموکراسی، وفاداری او د برابری په مشخصاتو بنا وی.

که غواری چه په یوه سپورتي ټیم کی تمرین وکړی؟ نو اړیکی نیسی!



Photo: Vidar Noreng



Photo: Stian Lysberg Solum/NTBscanpix

NORGES  
IDRETTSFORBUND

