

GIDALIBURUA

KIROLAREN BALIOAK

SUSTATZEKO

ERANTZULEEI

BURUZ



BERDINTASUNA



LAGUNTASUNA



GIZARTERATZEA



BEGIRUNEA



HOBETZEKO GRINA



JOKO GARBIA

GIDALIBURUA KIROLAREN BALIOAK SUSTATZEKO ERANTZULEEI BURUZ

AURKIBIDEA

Sarrera.....	6
1. Balioen ordezkaria joko-eremuan.....	7
2. Prozedurak eta zereginak.....	9
3. Kiroltasunaren arduradunak	13
4. Jardunbide egokien dekalgoak.....	15
5. Kiroltasunaren eragileak	21
6. Gomendio orokor batzuk.....	24
7. Kirolaren balioak partekatzea.....	29
8. Kontaktu interesgarriak.....	30

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

GIDALIBURUA KIROLAREN BALIOAK SUSTATZEKO ERANTZULEEI BURUZ

Nafarroako Kirolaren Institutua Kirol Balioen Plana ari da garatzen, eta hor sartzan da kirolaren balio horiekiko errespetua bultzatuko duten hiru erantzule martxan jartzea. Gida hau egin da kirol-eragile horien egitekoak deskribatzeko eta haien lanaren nondik norakoa argitzen duten printzipioak emateko.

- a) **Balioen ordezkaria** joko-eremuan
- b) Talde teknikoko **kiroltasunaren arduraduna** eta
- c) Taldeko **kiroltasunaren eragileak**

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

JUEGO LIMPIO_
_JOKO GARBIA



SARRERA

Kirol-jardunak onuragarria, aberasgarria eta kalitate onekoa izan behar du eta, horretarako, kirolaren balioak errespetatzen eta sustatzen dituen esparru batean garatu behar du, indarkeriazko zeinahi jarrera eta jokabide ezabatuz.

Horregatik, Nafarroako kirol-entitate guztiak, hots, kirol-federazioak, klubak, erakunde eta elkarteak, lanean ari dira bizikidetza positiboa eraikitzeko eta kirolaren inguruko indarkeriari aurea hartzeko, batez ere edozein adingaberen babesgabetasuna edo tratu txarra eragiten duten egoerak ikusten direnean.

Kirol-entitate guztien lehendakariak eta zuzendaritza batzordeak elkarlanean arituko dira helburua bete dadin eta beren erregelamendua, prozedurak eta funtzionamendu-araudiak moldatuko dituzte xede hori betetzarren.

Hala ere, kirol-jarduera fisikoen arduradun zuzenek eta kirolariek dute erantzukizunik handiena, baita jarduteko gaitasunik handiera ere, kirol-jarduera fisikoen esparruan jazarpenak eta bestelako eraso edo indarkeriazko jokabideak gertatzen direnean, bai prebentzioari dagokionez, bai esku-hartzeari eta ebazpenari dagokionez.

Kirol-entitateetan, eginkizun horren arduradunen artean erantzule batzuk sortu dira modu bereziagoan ardura daitezen, landa-lan zuzenaren bidez, indarkeriari aurea hartu eta indarkeria ezabatzeko helburuak garatzeaz, bai joko-eremuetan, bai haien inguruetan, eta sustatu ditzaten, orobat, gatazkak era baketsuan konpontzeko bideak eta Kirolaren Balioen gaineko gizarte-kontzientzia.

- **“Balioen ordezkaria joko-eremuan”**. Pertsona hori NKIk gaituko du, kasuan kasuko kirol-federazio nafarraren edo kirol-ekitaldia antolatzen duen entitatearen mendekoa izanen da eta arbitro-taldearekin koordinaturik jardun beharko du.
- Kirol-entitatearen talde teknikoko **“kiroltasunaren arduraduna”**. Klub bakoitzean, lehendakariak arduradun bat edo arduradun batzuk izendatuko ditu.
- **“Kiroltasunaren eragileak”**. Kirolarien artean, taldearen arduradunek kiroltasunaren eragile bat aukeratuko dute talde bakoitzeko, eta hark kiroltasunaren arduradunari lagundu eta lana erraztuko dio.

1. BALIOEN ORDEZKARIA JOKO-EREMUAN

Joko-eremuan balioen ordezkaria den horrek zeregin osagarria izanen du, bermatu beharko baitu kirol-lehiaketetan zenbait balio nagusitzen direla, hala nola begirunea eta kiroltasuna. Balioen ordezkariak Nafarroako Kirol Jokoak eta bestelako kirol-programa, norgehiagoka eta ekitaldi batzuk ikuskatu beharko ditu, arbitro-taldearekin eta federazioetako estamentuekin elkarlanean eta ondoko eginkizun hauek betez.

- 1.1.** *Ikuskatzen duen kirolaren erregelamendu teknikoa eta diziplinakoa ezagutu beharko du eta bere eginkizuna zein den erakusteko bereizgarria eta janzkera eraman beharko ditu kirol-ekitaldian.*
- 1.2.** *Kirol-federazioak indarkeriari aurrea hartzeko ezartzen dituen programetan babesa eta laguntza eman beharko ditu.*
- 1.3.** *Gatazka arrisku handiena duten lehiaketetara joan beharko da eta gizarte-trebetasunak eta komunikazio-estrategia ez bortitzak erabili beharko ditu bere ikuskatze-lanean.*
- 1.4.** *Arbitro-taldearekin eta gainerako heldu eta kirol-arduradunekin elkarlanean jardun beharko du bake bidezko bizikidetzaren aldeko jarrera izan dezaten joko-eremuan dauden klubeko kide guztiek, baita ikusleek ere.*
- 1.5.** *Arbitroei lagundu beharko die indarkeria mota guztiei aurrea hartzeko eta indarkeria oro ezabatzeko lanean, bai bere ekimen, aholku eta ohartarazpenen bitartez, bai, beharko balitz, kanpoko laguntza eskatuta, 112ra, segurtasun indarrengana nahiz NKIren arduradunengana joz.*
- 1.6.** *Hauteman beharko ditu arbitroen eskumenekoak ez diren gatazka motak, lehiaketaren inguruan sortzen direnak, eta gogoeta egin beharko du haietan nahasitako guztiekin batera, pertsona horiei adituz baina, era berean, kiroltasunaren mugak ikusaraziz eta kirolaren balioak errespetaraziz.*

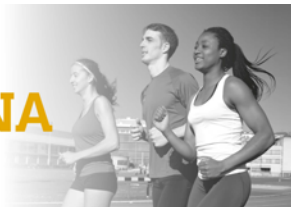
En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD
_BERDINTASUNA

Gobierno
de Navarra

Nafarroako
Gobernua



- 1.7.** Jazarpenen bat dagoela susmatzen bada, hari aurrea hartzen lagundu beharko du, hautematen diren irregulartasunen berri emanez eta aplikatzekoa den protokoloa ezagutuz.
- 1.8.** Astero kirol-topaketen aktak bidali beharko dizkio Kirol Bitartekaritzarako Bulegoari, eta jakinarazi beharko dizkio, orobat, gertaturiko gatazkak eta zailtasun bereziko kasuak, bai eta kiroltasun eredu garriko kasuak ere. Horrez gain, bidezko diren jakinarazpen eta jarduketa guztiez ere arduratu beharko da, hala nola kanpoko laguntza eskatzeaz, aurreko 1.5. puntuan aipatu bezala.

Balioen ordezkarien lana **arbitro-talde**en eta **kirol-arduradunen** lanaren subsidiarioa da, eta haiekin elkarlanean egin beharrekoa, bai kirol-norgehiagokak ongi garatzeko, bai kirol-testuinguruetan ager daitezkeen indarkeriei edo tratu txarrei aurrea hartzeko. Ordezkarien eginkizuna hezigarria da. Indarkeriazko ekintzak galarazteko balioko du eta tratu ona, jardunbide egokiak eta kirolaren balioak zein alderdi hezigarria sustatu eta babestuko ditu.



2. BALIOEN ORDEZKARIA JOKO-EREMUAN: PROZEDURA ETA ZEREGINAK

Kirol-federazioek eta NKIk izendatuko dituzte, denboraldiaren hasieran, joko-eremuk balioen ordezkariak. Gizon-emakume horiek frogatu beharko dute badutela lan hori egiteko oinarrizko prestakuntza egokia eta, bestalde, urtero haiendako antolatuko diren lantegi berariazkoak ere egin beharko dituzte. Era berean, aldartezt pertsona adiskidetzailleak izan beharko dira.

Balioen ordezkariak NKIk bidalitako osagai bereizgarriak (txalekoa/besokoa, txartela, opariak, agiriak...) jasoko dituzte. Balioen ordezkari horiek astero deituko dituzte, behar diren kirol-ekitaldi edo lehiaketara joan daitezen (esate baterako, finalaurrekoak, finalak, lehia handiko topaketak, arbitraje federaturik gabekoak, etab.) NKIri egingo zaion izendapen horien fakturazioa ezin izanena da izan aldibereko zenbait lehiaketarena.

BALIOEN ORDEZKARIEN ZEREGINAK:

- 2.1.** *Balioen ordezkariak norgehiagoka hasi baino —gutxi gorabehera— 30 minutu lehenago bertaratuko dira joko-eremura; jakinaraziko da han daudela eta zer eginkizun dituzten; bereizgarriak eta akreditazioa eramanen dituzte soinean, eta eskura izanen dituzte beren eginkizunei buruzko gidaliburua, jardunbide egokien dekalogoak eta behar den informazioa argitzeko zer ondorio ekar ditzaketen kirol-ekitaldiko partaideen jardun okerrekin edo indarkeriazko jokabideekin.*
- 2.2.** *Kirol-ekitaldiak iraun bitartean, balioen ordezkariak gatazkaren bat sortzen ari dela uste duten bakoitzean hurbilduko dira, baita ikusleen artean kiroltasunaren kontrako jokaera edo indarkeriazko jokabide argiak ikusten dituztenean ere. Horrelako gatazka edo jokabideetan, jardunbide egokien dekalogoak erakusten ahalko dute, liskarrean nahasiriko pertsonak adituz, haiekin mintzatuz eta aholku mesedegarri eta adeitsuak emanez; eta, era berean, arbitroarekin batera aztertzen ahalko dute ea norgehiagokak aurrera egin behar duen edo ez ote den komeni kanpoko laguntza eskatzea.*
- 2.3.** *Balioen ordezkari guztiek kontuan hartu beharko dituzte gidaliburu honen jarraibideak. Hona hemen zenbait adibide ikusteko zein den hauteman behar diren egoeren tipologia eta noiz komeni den esku-hartzea eta gertaturikoa aktan jasotzea:*

GERTAKARI OHIKOEN TAULA:**(Jar ezazu “x” bat)**

* KIROLARIAK:	
- Hitzezko erasoak joko-eremuan	
- Eraso fisikoa joko-eremuan	
- Hitzezko erasoak kirol-instalazioaren esparruan	
- Eraso fisikoa kirol-instalazioaren esparruan	
- Arbitroaren aurkako eraso fisikoa	
- Arbitroa hitzez zirikatzeari	
- Aulkian dauden bi taldeetako kideek hitzez elkar zirikatzeari (jokalaria, taldeko ordezkaria...)	
- Eten egin da giro ona eta antzematen da gatazka eta agresibitatea izateko arriskua dagoela	
- Gertakariak, berdinaren arteko jazarpena izan daitekeela erakusten digutenak	
* AITAK, AMAK EDO IKUSLEAK:	
- Hitzezko erasoak harmailetan edo esparruan	
- Eraso fisikoa harmailetan edo esparruan	
- Jokalarien aurkako hitzezko erasoak	
- Jokalarien aurkako eraso fisikoa	
- Entrenatzaileen aurkako hitzezko erasoak	
- Entrenatzaileen aurkako eraso fisikoa	
- Arbitroaren aurkako hitzezko erasoak	
- Arbitroaren aurkako eraso fisikoa	
* ENTRENATZAILEAK:	
- Arbitroa hitzez zirikatzeari	
- Arbitroaren aurkako eraso fisikoa	
- Kiroltasunik gabeko jokabideak beste pertsona batzuekin (zehaztu)	
* ARBITROAK:	
- Arbitroaren jarrera negatiboa (harroa, erasotzailea), joko garbiaren alde egin ez duena	
- Arbitroaren jarrera negatiboa (pasiboa), joko garbiaren alde egin ez duena.	
* HAINBAT:	
- 4. puntuko dekalogoetako orientazioak modu larrian edo behin eta berriz ez betetzea (*zehaztu horietatik zein)	
- Jokabide sexistak	
- Homofobia / LGTBIfobia	
- Substantzien kontsumoa	
- Gatazka pertsonala / eztabaidak, oihuak.	
- Lesio larria / istripua	
- Xenofobia	
- Bizikidetzaren aurkako bestelako jokabideak	
KIROLTASUN EREDUGARRIAREN JOKABIDEAK (*DESKRIBATU):	

- 2.4.** *Astero, balioen ordezkari bakoitzak partidako “Balioen ordezkariaren akta” bidaliko dio NKIri eta gatazken edo kiroltasun eredugarriko jokabideen berri emanen dio; horretarako honako datu hauek behar dira:*



Balioen ordezkariaren akta

* Ordezkararen izen-abizenak: -----

* Partidaren eguna eta ordua: ----- Kirola/modalitatea: -----

* Parte hartuko duten klubak: -----

* Gorabeheraren edo gertatutakoaren deskripzioa, eta haren bilakaera:

* Protagonistak: -----

* Identifikatutako izen-abizenak eta harremanetarako pertsonarenak:

* Adina edo kategoria: -----

* Egindako esku-hartzea: -----

Ordezkararen azken balorazioa: -----

Sinadura:

AKTA HAU ASTERO IGORRIKO DA NKI-RA, INTERNET BIDEZ ESKAINTZEN DEN INPRIMAKIA BETETA.

GORABEHERAREN BAT GERTATZEN DENEAN, ZER MOTATAKOA DEN JAKITEKO, 2.3 PUNTUKO GORABEHEREN TIPOLOGIA IKUS DAITEKE, ETA, GORABEHERA LARRIA BADA, BEREHALA JAKINARAZIKO DA.

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

COMPAÑERISMO_
_LAGUNTASUNA



2.5. BALIOEN ORDEZKARIA “EKINEAN”.

(Bere jardunaren jarraibideak):

- Dokumentu-gida onartu eta barneratzea eta, behar bada, horri buruzko iradokizunen bat egitea.
- Dokumentu-gida honen 1. atalean zehazten diren eginkizunak betetzea, esleitzen zaizkion partidetan.
- Kirol-partida hasi baino ordu erdi lehenago agertu behar du.
- Txartela, petoa, eta kanpaina sustatzeko bestelako materialak eraman behar ditu, ikusleen artean banatzeko, edo hasieran eserlekuetan uzteko.
- Bere burua aurkeztu behar du instalazioko sarreran eta, ondoren, arbitro taldearen aurrean, baita taldeetako arduradun teknikoen aurrean ere (ez badute ordezkariaren betekizuna ezagutzen, deskribatu modu laburrean horren eginkizunak).
- Laguntza eskaini behar dio partidako arbitroari.
- Arau orokor gisa, harmailetan ibili behar du, eta/edo eserita egon, ageriko leku batean, ikusleen arteko giroa nolakoa den ongi ikusteko moduan.
- Partida bukatu ondoren, 15 minutuz gelditu beharko du, gutxi gorabehera, joko-eremuaren inguruan, eta han ikusi nola jokatzeko duen jendeak, batez ere partidaren zehar jokaera oldarkorrak izan badira.
- Agur esan beharko dio arbitro-taldeari eta galdetu nola uste duten joan dela partida eta ea nahi duten balioen ordezkariak aktan gorabeheraren bat jasotzea, NKIk jakin dezan.
- Astelehen eta astearteetan azken informazioa emanen zaio NKIri, balioen ordezkariaren aktaren bidez edo, gorabehera garrantzitsuak izan badira, ahalik eta lasterren telefonoz deituta.

Kirol-federazioak balioen ordezkariak egon daitezen sustatuko du, baita klub bakoitzean kiroltasunaz arduratzen den norbait ere; horretarako, klubek NKJetan izena ematen dutenean, pertsona horren izena eskatuko zaie. Halaber, bi erantzule horien lankidetzaz erraztuko du.

Balioen ordezkariak eginen duten lana ez ezik, kirol-federazio bakoitzak kirolaren balioak sustatzeko beste proposamen edo programa batzuk ere garatzen ahalko ditu (esate baterako, futbol partiden ebaluazioaren erregistroa -FPPE- aplikatzea).

3. KIROLTASUNAREN ARDURADUNA. EGINKIZUNAK

Klub bakoitzaren lehendakariak, denboraldiaren hasieran, idatziz izendatuko du “kiroltasunaren arduradun” bat talde teknikoko kideen artean. Klub handietan gomendatzen da pertsona arduradun bat izendatzea kirol-modalitate/atal bakoitzean (edo kategoria bakoitzean). Pertsona horiek, baita klubeko teknikariek, buruek eta helduek ere, honako hau izanen dute helburu: klubeko kide guztiek bizikidetzarako konpromisoa har dezaten bermatzea, eta indarkeria guztiei aurrea hartzen eta indarkeria oro ezabatzen laguntzea, klubaren beraren ekimenei bidez eta Administrazioaren ekimenei laguntza emanez.

Kiroltasunaren arduradun guztiek honako eginkizun hauek izanen dituzte:

- 3.1.** *Bizikidetzatza positiboa, errespetuzkoa eta berdintasunezkoa erraztea eta bultzatzea kirol-testuinguruetan.*
- 3.2.** *Jarduteko proposamenak bildu, erraztu eta antolatzea bizikidetzatza hobetzeko eta indarkeria fisikoa, ahozkoa, psikologikoa edo soziala ezabatzeko edozein kirol-testuingurutan.*
- 3.3.** *Joko-eremuko balioen ordezkariak laguntza ematea.*
- 3.4.** *Gatazkak kudeatzea hitz eginez, entzute aktiboa erraztuz, eta alderdi guztientzat aberasgarriak diren irtenbideak bilatuz adostasunaren bidez, baita komunikaziorako bideak ezarriz ere.*
- 3.5.** *Errespetuz elkar eragitea, besteen eskubideak onartuz.*
- 3.6.** *Aniztasuna eta desberdintasuna onartu eta errespetatzea kirol-jardunean.*
- 3.7.** *Norberaren edo besteen jarrera bortitza oro baztertu eta ez onartzea, modu aktiboan.*
- 3.8.** *Zaintzea klubeko taldeen partidetan normaltasuna eta errespetuzko tratua egon daitezen ikusleen artean ere, eta, hori ez bada gertatzen, kanpoko laguntza eskatzea denborarik galdu gabe.*
- 3.9.** *Jazarpenezko jokabideen aurrean, prebentziorako eta esku hartzeko protokoloa ezagutzea.*
- 3.10.** *Gerta daitezkeen jazarpen kasuen prebentzioa eta jarraipena bere gain hartzea, konpromisoa hartuz, aholkuak eskatuz eta dagokion protokoloa erabiliz.*

- 3.11.** *Denboraldiaren hasieran, kiroltasunaren eragileen izendapenak proposatzea talde bakoitzeko kirolarien artean, kontuan hartuta kargu horretarako egokiak ote diren.*
- 3.12.** *Lehendakariari eta zuzendaritza batzordeari laguntzea klubeko erregelamendua eta gida honetako jarraibideak koherente egiteko lanean.*
- 3.13.** *Bitartekotza formal edo informaleko esku-hartzeak erraztea, elkarrikeria-eremuak sortuz eta gatazken aurrean trebetasun sozialak eta komunikazio estrategia ez-bortitzak baliatuz.*
- 3.14.** *Gatazkak eta zailtasun handiko kasuak jakinaraztea NKIko Kirol Bitartekaritzarako Bulegoari.*



4. JARDUNBIDE EGOKIEN DEKALOGOAK. (BEREZIKI ADINGABEEKIN)

4.1. KIROLAREN BALIOAK DEFENDATZEN DITUT *

(laguntasuna, hobetzeko grina, berdintasuna, inklusioa, joko garbia, begirunea...) eta horretarako...

I	Kirol-entitatearen arduradunei laguntzen diet bortizkeriari aurea hartzen.
II	Argi eta garbi adierazten dut edonoren aurkako eraso, mespretxu edo bazterkeriaren kontra nagoela.
III	Harremanak zaintzen ditut, eta modu irekian entzuten eta hitz egiten dut. Errespetuz eta erasokortasunik gabe erantzuten diet frustrazio, desadostasun eta laidoei (egiten didatena zuzena ez bada, nik eginda ere ez da zuzena).
IV	Jende guztia errespetuz tratatzen dut beti, bai mintzatzean bai jardutean, hau da: nola gustatzen zaidan besteei ni tratatzea, halaxe.
V	Gatazkaren bat dagoelarik, laguntzen dut eta bihotzak baretzen ditut, modu asertiboan eta inor epaitu gabe.
VI	Klubeko bizikidetzan parte hartzen dut eta nire iritzia ematen dut. Kide guzkiei sostengua ematen diet eta ongi tratatzen ditut.
VII	Laguntza eskatzen dut, nik edo nire ingurukoren batek arazorik izanez gero.
VIII	Kirolaren balioak defendatzen eta gauzatzen ditut. Prestakuntza hartzen dut gatazkak konpontzeko trebetasunetan eta kiroltasunean.
IX	Iseka edo erasoren bat ikusten badut ez dut beste aldera begiratzen; gutxienez ere gertatu denaren berri ematen diot esku hartzen ahal duen norbaiti. Susmatzen baldin badut inor gaizki pasatzen ari dela kiroltasunaren arduraduna jartzen dut jakinaren gainean. Dena delakoari hurbilduko natzaio, halaber, nire sostengua emateko.
X	Giro ona sortzen saiatzen naiz eta laguntza ematen diet horretan saiatzen direnei.

4.2. KIROLARIAK

I	Errespetuz aritzen naiz eta hala jokatzeko dut edozein kirolarekin, ni bezalakoa ez den arren. Jokokideak laguntzat hartzen ditut.
II	Joko-eremura ateratzen naizenean neure buruari gogoratuko diot helburua dibertitzea dela nire gustuko kirolean arituz.
III	Arbitroaren erabakiak onartzen ditut, ados ez egonda ere. Norbaiti falta bat egiten diodanean, berehala eskatzen diot barkamena.
IV	Guztien joko ona eta ahalegina txalotzen ditut, kontuan hartu gabe nor diren (lehiakidea ala ez).
V	Partida bukatutakoan, taldeko kide guztiok agur esaten diegu beste taldekoei, kide guztiak agurtuz, partidaren azken emaitza kontuan hartu gabe, eta ondoren ikusleak txalotzen ditugu.
VI	Emaitza duintasunez partekatzen dut, bai garaipenean bai porrotean.
VII	Lehiakideak ere errespetatzen ditut, baita arbitroak, kidego teknikoko jendea eta ikusleak ere. Jokoaren arauak ikasi eta betetzen ditut.
VIII	Ez ditut onartzen kirolaren kontrako ekintzak, edozeinek eginda ere. Nola nahi dudana besteei ni tratatzea, halaxe tratatzen ditut nik.
IX	Eraso gabe jokatzeko dut eta laguntzeko dut istripuren bat gertatuz gero. Nahiago dut galdu tranpa eginda irabazi baino.
X	Joko-eremuan eztabaidak edo borrokak gertatzen badira, saiatzeko naiz bi alderdiak adiskidetzeko edo, bestela, ez dut parte hartzen. Kirolaren balioak defendatzen ditut.





4.3. ENTRENATZAILEAK

I	Haurren adinera eta gaitasunera egokitzen ditut entrenamenduak eta eskakizunak.
II	Irakasten diet lehiakideak, arbitroak eta haien erabakiak errespetatzen.
III	Denbora ematen dut nire kirolariek jokoko eta bizikidetzako arauak eta erregelak lantzen.
IV	Jokalari guztiei parte hartzeko eta disfrutatzeko aukera berberak ematen dizkiet.
V	Nire kirolariei irakasten diet kirol profesionalaren eta kirol amateurraren arteko aldea, eta familiei ere azaltzen diet zein den alde hori.
VI	Gogoratzen dut hurrek ez dutela jokatzeko nire kirol-interesak asetzeko eta hurrei ere gogorarazten diet kirola dibertimendua dela.
VII	Ezagutza erregelamenduzkoak, teknikoak eta pedagogikoak eguneratzen ditut.
VIII	Hirugarren zatiaz gozatzen irakasten diet. Harreman osasuntsuak eta bizikidetzak bultzatzen ditut, begirunez tratatzen dut jende guztia eta ez dut inor irigarri uzten.
IX	Lehiaketetan, pertsona guztiak errespetatzen ditut, eta bukaeran entrenatzaileak, lehiakideak eta arbitroak zoriondu eta agurtzen ditut.
X	Ekintza guztietan (nireak eta taldekoak) joko garbia eta zuzentasuna bultzatzen ditut eta kirolaren balioak defendatzen ditut*.



4.4. FAMILIAK

I	Haurrei uzten diet erabakitzen kirola egin nahi duten ala ez, eta zein modalitate, eta dibertitzen dituen horretara bideratzen ditut.
II	Akats eta porroten aurrean, nire seme-alabak eta beste haurrak adoretzen ditut, kexarik edo presiorik gabe.
III	Semea edo alaba jokoaren arauak betetzera bultzatzen dut eta erakusten diot ez direla zertan zalantzan jarri arbitroen, epaileen eta entrenatzaileen erabakiak eta zintzotasuna.
IV	Seme-alabei irakasten diet ahalegina eta zintzotasuna garrantzitsuagoak direla garaipena baino.
V	Nire taldearen eta beste taldearen joko ona txalotzen dut.
VI	Kiroleko abusu fisiko eta hitzezkoak ezabatzeko ekimen guztiak laguntzeko moduan jokatzten dut.
VII	Jokalari, entrenatzaile, arbitro eta epaile guztiak errespetatzen ditut eta haiekin errespetuzko hizkuntza eta keinuak erabiltzen ditut; halaber, begikotasunez hitz egiten diet, nahiz eta ados ez egon haiekin.
VIII	Konpromisoa hartzen dut seme-alabei azaltzeko haien lehiaketak eta kirol profesionalekoak desberdinak direla.
IX	Zeinahi eratako eta edozein pertsonari zuzendutako indarkeria erabiltzea gaitzesten dut, modu aktiboan.
X	Kirolaren balioak defendatzen ditut.



4.5. IKUSLE ONEK HONAKO EZAUGARRI HAUEK DITUZTE:

I	Parte-hartzaile guztien ahalegina eta saio onak txalotzen dituzte, emaitza alde batera utzita. Gogoratzen dute haurrek ez dutela jokatzeko ikusleak pozik uzteko; izan ere, helburua da haurrak dibertitzea eta kirolaren bidez hezteko pertsona gisa.
II	Jardueran parte hartzen duten guztiak errespetatzen dituzte: kirolariak, entrenatzaileak, arbitroak, epaileak eta ikusleak (guztiei zor zaie begirunea eta guztiak dira beharrezkoak).
III	Ez dira haserretzen akatsa egiten duenarekin eta ez dute iraintzen; komentario positiboak besterik ez dizkiote egiten, adoretzeko asmoz.
IV	Arbitroaren erabakiak errespetatzen dituzte eta erabakiok errespetatzera akuilatzen dituzte besteak.
V	Gaitzesten dute edozein motatako indarkeria edo errespeturik gabeko portaerak, izan ikusleek eragindakoak, izan edozein parte-hartzailek eragindakoak.
VI	Askatasuna ematen dute jokalariek beren erabakiak har ditzaten eta goza dezaten, oztopatu gabe (garrantzitsuena da haurrak dibertitzea eta pertsona modura hezteko kirolaren bidez).
VII	Partida bukatu ondoren ikasi eta hobetu dena baloratzen dute, nork irabazi edo galdu duen baino gehiago.
VIII	Beti saiatzen dira arauak betetzen eta kiroltasuna erakusten, eta jokaera hori defendatzen dute ikusleen artean.
IX	Saiatzen dira ikusle hezitzaileak izaten; horretarako dekalogo hau sustatzen dute, adingabeek helduen eredia antzeratzen dutela jakinik.
X	Kirolaren balioak defendatzen ditu.

Delegado/a de Valores en el Terreno de Juego

Jokalekuan Izanen den Balioen Delegatua

Juego limpio **Joko Garbia**

En la vida, como en el deporte.

Bizitzan, kirolean bezala.

Gobierno de Navarra

Nafarroako Gobernua

Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
NAFARROAKO KIROL JOKOAK

2030

5. KIROLTASUNAREN ERAGILEAK

*Egundoko ahalmena dugu
min egiteko, baina
besteei zoriontsu izaten
laguntzeko ere bai.
Zurea da aukera!*

Kiroltasunaren eragileak diren kirolariek oso eginkizun garrantzitsu eta beharrezkoa dute bai kirolean erasoei nahiz jazarpenari aurrea hartzeko eta eraso horiek ezabatzeko, bai ekipoetan bizikidetza positiboa sortzeko. Beren lana oinarrituko duten printzipioak honako hauek dira: pertsona guztiekiko begirunea, konpromisoa eta joko garbia; baita kirolaren gainerako balioak ere.

Kirolari hauek lagunduko dute Klubeko kiroltasunaren arduradunak beren gain uzten duen lana eginez. Jazarpena gertatzen denean, lan hori izanen da, batez ere, sare soziala indartzea, elkarri laguntzea eta kirolarien arteko elkartasuna bultzatzea, hain beharrezkoa den konfidentzialtasuna errespetatuz.

5.1. EGITEKO OROKORRAK:

- a) Indarkeria mota guztiei aurrea hartzen eta indarkeria oro ezabatzen laguntzea, klubaren beraren ekimenen bidez eta Administrazioaren ekimenei laguntza emanez.
- b) Bizikidetza positiboa, errespetuzkoa, elkarriketan oinarritua eta berdintasunezkoa sortu eta bultzatzea taldean eta kirol-testuinguruetan.
- c) Gatazkak kudeatzea elkarriketaren bidez, entzute aktiboa erraztuz, eta alderdi guztientzat positiboak diren irtenbideak bilatuz adostasunaren bidez, baita komunikaziorako bideak ezarri ere.
- d) Errespetuz elkar eragitea, besteen eskubideak onartuz.
- e) Aniztasuna eta desberdintasuna onartu eta errespetatzea kirol-jardunean.
- f) Norberaren edo besteen jarrera bortitz guztiak baztertu eta ez onartzea.
- g) Kirol-jazarpenari aurrea hartzeko eta jazarpena dagoela susmatzen denean esku hartzeko protokoloa ezagutu eta aplikatzea.

Egiteko hauek ekintza eta portaera zehatzagoetan gauzatuko dira eguneroko jardunean, egoera jakin batzuk sortzen direnean.

5.2. ZER EGOERATAN JARDUN BEHAR DUDAN KIROLTASUNAREN ERAGILE GISA:

5.2.1 Ikusten dudanean gure taldean zerbait ez dabilela ongi edo gatazkaren bat dagoela:

- a) a) Funtsezkoa da kontuan izatea beti errespetatu behar direla pertsonak, bai fisikoki bai hitzez.
- b) b) Gatazka aztertu dezaket eta 6.3) ataleko estrategiak erabili.
- c) c) Laguntzen ahal digun norbaitengana jo dezaket. Hau izan daiteke hurrenkera logikoa: lehenik, entrenatzailea; gero, klubeko kiroltasunaren arduraduna; azkenik, lehendakaria. Beste aukera bat da NKIko Kirol Bitartekaritzarako Bulegoko telefonora deitzea.
- d) d) Nola jokatu behar dudanez ez badut argi, konfiantzazko beste heldu batengana jo dezaket aholku eske.

5.2.2 Diskriminazio portaera bat (abusuzkoa, matxista, homofobia, arrazista, xenofobia...) edo biolentzia eragin dezakeen portaera bat ikusten dudanean:

- a) a) Argi gelditu behar da edozein motatako portaera umiliagarrien aurka nagoela. "Nire taldean egoera orotan tratatu berdintasuna sustatzen dugu eta gure harremanak errespetuan oinarrituta eraikitzen ditugu". Hori sumatu egin behar da, gure araua da.
- b) b) Konfiantzazko heldu batekin hitz eginen dut.
- c) c) Taldekideekin egoera komentatuko dugu, jarrera demokratikoak eta berdintasunezkoak babesteko aliantzak bilatzearen. Portaera onartezinak dituen errespetatuz portaera horiek argi eta garbi arbuatuko ditugu.

5.2.3 Nire ikaskideetako bat gaizki pasatzen ari dela ohartzen banaiz, edo taldekide berri gisa sartu bada.

- a) a) Zer gertatzen zaion ulertzen ahaleginduko naiz. Nola sentitzen den pentsatuko dut. Beregan hurbildu eta saiatuko naiz ongi sentiarazten, behar badu bere arazoak mintzatu dadin.
- b) b) Bere lagunak izan daitezkeenekin hitz eginen dut, denon artean lagun diezaiozun.
- c) c) Bere eskura jarriko naiz, errespetuz eta nire onena emanez.
- d) d) Arazoa serioa izan daitekeen susmoa badut, entrenatzailearekin edo kiroltasunaren arduradunarekin hitz eginen dut.

5.2.4 Jakiten badut Internet erabilia norbaitekin pasatzen ari direla.

- a) Sufritzen egon daitekeenaren alde eginen dut.
- b) Bere burua defendatzen lagunduko diot.
- c) Nire konfiantzazko pertsoneri komentatuko diet, ea zer irizten dioten.
- d) Nire entrenatzailearekin hitz eginen dut, ea pentsatzen eta ongi jokatzeko laguntzen didan.
- e) 5.2.3 puntuko ("Nire ikaskideetako bat gaizki pasatzen ari dela ohartzen banaiz") ideiak ere aintzat hartuko ditut.

5.2.5 Klubeko kiroltasunaren arduradunak laguntza eskatzen badit, bereziki jazarpeneko kasua izaten ahal den batean.

- a) Harekin lankidetzat eginen dut, behar den orotan.
- b) Erreparatuko dut nire lankideek nola jokatzeko duten biktima izan daitekeen horrekin.
- c) Saiatuko naiz pertsona hori taldean sartu dadin.



6. ORIENTABIDE OROKOR BATZUK

Kirol-entitateek laguntza eskatzen ahalko diote NKIko Kirol Bitartekaritzarako Bulegoari, kiroltasunaren arduradunek eta eragileek beren lanak egin ditzaten, bai kirol-jazarpenaren alorrean, bai beste alor askotan: gatazken azterketa, asertibitatea, komunikazio gaitasunak, eragile horien motibazioak eta profilak, esku hartu beharreko egoerak, helbide interesgarriak, etab.

6.1. HAUTAPENA ETA PROFILAK

Kiroltasunaren eta bizikidetzatza onaren ordezkariak hautatzean, kontuan izanzen dira ezaugarri pertsonalak eta delako pertsona karguan aritzeko prest egotea, eta taldeak eztabaida egingen du izendapenaren gainean, harik eta adostasuna lortu arte.

Kiroltasunaren ordezkari, eragile edo arduradun gisa lan ona egiteko ezaugarri pertsonalei dagokienez, lagunduko du (ahal den heinean) pertsona hori izatea...

- Malgua, bere ideietan. Aldatzeko gai.
- Arduratsua.
- Enpatikoa.
- Pazientziaduna. Itxaroten dakiena eta bere onetik ateratzen ez dena
- Sekretuak gordetzeko gai.
- Modu aktiboan entzuten duena.
- Kolpe txarrak ongi hartzen dituen.
- Errespetuzkoa. Bestea baldintzarik gabe onartzen duena eta haren oro errespetuz hartzen duena.
- Objektiboa. Arazoak ahalik eta ikuspegi gehienetatik begiratzen saiatzen dena.
- Zintzoa.
- Konfiantza sortzeko gai.
- Epaitzen ez duena.
- Baikorra.
- Argi duena zein den bere eginkizuna eta zein diren bilatzen dituen helburuak.

- Emozioak eta sentimenduak adierazten laguntzen duena. Adierazpen horiek biltzen dakiena eta horiekiko sentiberatasuna duena.
- Arrakasta estimatzen duena gauzak ongi doazenean.
- Manipulagaitza.
- Gatazkeei buruz ikasteko interesa duena.

6.2. KIROL-JAZARPENA

Jazarpena honako hau da: eraso eta jazarpen fisikoa, hitzezkoa edo soziala dakarten portaerak, nahita egindakoak eta denboran zehar irauten dutenak, kirol-talde edo -erakunde bateko kide batek edo batzuek beste kide ahulago baten kontra zuzentzen dituztenak. Jazarpen hori klubean bertan eta/edo kanpoan gauzatu daiteke, bai eta teknologia berrien bidez ere, eta klubeko pertsonek edo hainbat klubetakoek parte har dezakete.

Hainbat jazarpen maila eta mota daude, eta maiz eskuetatik ihes egiten du egoerak. Sufrimendu handia eragiten ahal du eta batzuetan, modu argian ez bada ere, estortsioak eta mehatxuak izaten dira. Jazarpen kasu guztietan jazarpen psikologikoa gertatzen da.

Zirikatzen bazaituzte eta horrek gaizki sentiarazten badizu, konfiantzazko heldu batekin hitz egitea duzu onena. Ezin badizute lagundu, Nafarroako Kirolaren Institutuaren telefono honetara deitzen ahal duzu:

848 42 7845

JAZARPENeko PROTOKOLOA honako esteka honetan dago:

<https://www.deportenavarra.es/imagenes/documentos/jazarpen-egoeren-aurrean-jarduteko-protokoloa-128-eu.pdf?ts=20211208193421#tit>

6.3. GATAZKEN AURREAN

Beti izanen ditugu gatazkak –normala da pertsonak harremanetan dabiltzanean–. Bizikidetza positibo eta baketsuak ez du esan nahi gatazkarik ez izatea, baizik eta gatazkei ahal den neurrian aurrea hartzea eta, sortzen direnean, denen onura bilatuz ebazteko esku hartzea.

ZERK FUNTZIONATZEN DU?:

- Gainerakoak tratatzea zu tratatua izatea gustatzen zaizun moduan.
- Egin aurretik pentsatzea eta baretasuna lortutakoan egitea aurre gatazkari.
- Zer egin ez bazaizu bururatzen, bila ezazu konfiantzazko norbaiten aholkua, pentsatzen laguntzeko.
- Zer egin argi duzunean, elkarrizketa erabili bi aldeentzako positiboa izan den konponbidea beste pertsonarekin bilatzeko. Itunekin, akordioekin, konpromisoekin lortuko duzu...
- Lortzen ez baduzu, eska ezazu entrenatzailearen edo kiroltasunaren ardura duen pertsonaren laguntza.
- Norbait gaizki pasatzen ari dela ikusiz gero, eskaini iezaiozu laguntza.

ZERK EZ DU FUNTZIONATZEN?:

- Gatazkei ihes egiteak ez du funtzionatzen. Hobe da aurre egitea, bestela, lehenago edo beranduago, ihesak eta pasibitateak eramanen zaituzte sinestera zuk ezin duzula, ez dakizula, ez duzula balio...
- Bestearen modu berean erantzuteak ez du funtzionatzen, baldin eta bestearena ez bazaizu egokia edo bidezkoa iruditzen. Besteak egiten duena gaizki badago, zuk egitean ere gaizki egonen da.
- "Mintzen banaute min egiteko eskubidea dut" pentsatzeak ez du funtzionatzen. Horrela jokatzearan lortzen dugun gauza bakarra harremana zakartzea eta bi aldeentzat ondorio txarrak ekartzea da. Esan daiteke liskarra hazi ahala hazten dela sufrimendua, eta egoera horretan konponbideak "ihes egiten digu" eta ez atzera ez aurrera gelditzen gara.
- Isiltzeak ez du funtzionatzen. Hobe da hitz egitea zerbaitek asko eragiten digunean. Adieraz ezazu lasai, errespetuarekin eta une egokian.

6.4. GATAZKAK KONPONTZEKO TREBETASUNIK HOBERENA: ENTZUTE AKTIBOA:

- 6.4.1 INTERESA ERAKUSTEA. Hitzen bidezko komunikazioan: Hitz neutroak, hala nola "Honi buruz gehiago kontatzen ahal didazu". Hitzik gabeko komunikazioan: Interesa erakusten duten keinu garbiak.
- 6.4.2 ARGITZEA. Egoera ulertzeko behar den informazioa eskuratzeko balio du. "Eta zuk zer egin zenuen une hartan?" (Galdera irekiak).
- 6.4.3 PARAFRASIAK EGITEA. Igorleak esan nahi izan duena ulertu duzula egiaztatzeke balio du: "Beraz, esaten ari zarena da..."
- 6.4.4 ISLATZEA. Igorleak adierazi dituen sentimenduak ulertu dituzula egiaztatzeke balio du. "Min hartzen duzu xanpua lapurtu diozula esaten duenean"
- 6.4.5 LABURTZEA. Gertakizunei eta sentimenduei buruz eman den informazioa batzea da. Zerbait zuzentzeko edo eransteke aukera bat da: "Beraz, ongi ulertu badizut..."
- 6.4.6 ISILTASUNA. Isilduz gero, beste pertsonari lasai hitz egiteko aukera ematen diogu, baina betiere alde zurretik ikusi behar dugu isiltasunak hari trabarik eraginen ote dion.
- 6.4.7 BALIDAZIOA. Hitz egiten ari denaren balioa, ahalegina eta sentimenduak balioesteko deklarazioa.
- 6.4.8 Hitz egiteko, toki lasaia bilatu behar da, ahots tonu eta bolumen lasaia erabili, eta pertsonari entzun bere sentimenduak adierazten utziz. Gatazketan entzute aktiboa izateko, alderdi hauek guztiak entzun behar dira:

I. GERTAERAK.

- Kontadazu: "Zer gertatzen zaizu?, Zer gertatu zen lehenago?, Ohikoa da?, Noiz gertatzen da gehien?, Norekin gehiago?, Zergatik gertatzen da?, Zergatik uste duzu jokatzeko duela horrela beste pertsonak...?"
- Laburpena: "Ongi ulertu badut, zera gertatzen da..."
- "Kontatu nahi duzu ezer gehiago?"

II. SENTIMENDUAK

- "Nola sentitzen zara?, Zergatik?, Zerk mintzen zaitu gehien?, Bestearen zerk haserretzen zaitu?, Haren beste zein gauza ez zaizkizu gustatzen?"

- Laburpena: “Hau da, zu sentitzen zara...”
- “Nola uste duzu sentitzen dela bestea?, Zergatik uste duzu jokatzeko duela horrela?”
- Laburpena-ondorioa: “Hau da, bestearen gauza hauek haserrarazten zaituzte batez ere...”.

III. BEHARRAK

- “Zuk zer eskatzen duzu?”
- “Besteak zer beharko duela uste duzu?”

IV. KONPONBIDEAK

- “Nola konpon daiteke?, Zuk zer egin dezakezula uste duzu?” (Aukeren zerrenda eginen da, entzuleak osa dezakeena).

V. IZAN DAITEZKEEN KONPONBIDEEN AZTERKETA

- “Zer gertatuko litzateke baldin eta...? Zein iruditzen zaizu errazena eta erabilgarriena?, Zer egiteko prest zaude?, Nola egingen duzu?”
- Laburpena: “Hau da, zera egingen duzu...”.



7. KIROLAREN BALIOAK PARTEKATZEA

NKI Kirolaren Balioen Plana garatzen ari da. Bertan hobetzeko grina, laguntasuna, bizikidetzeta, ahalegina, berdintasuna, inklusioa, gizarteratzea, joko garbia, begirunea, erantzukizuna, elkartasuna, tolerantzia eta abar ezinbesteko baldintzak dira kirol-jardun fisikoa egokia izan dadin haurtzarotik helduarora bitarte. Azken helburua da pertsona guztien eskubideak eta betebeharrak errespetatzea, kirolaren balioak gizartearen balio etikoen edo giza balioen baliokideak baitira; izan ere, balio horiek errespetatzen baditugu gizarte justuagoa, solidarioagoa eta konprometituagoa izanen dugu, baita osasuntsuagoa ere (“Bizitzan, kirolean bezala”).

Kirolaren Balioen Plana kirol-jardun fisikoarekin zerikusia duten eragile guztiei dago zuzendua: adin guztietako kirolariak (batez ere eskoletakoak eta gazteak), gurasoak, kirol-teknikariak, arbitroak, irakasleak, kazetariak...; jarduketara esparruak ondoko hauek dira: kirol-federazioak, toki entitateak, kirol-klubak eta kiroldegiak, ikastetxeak eta hedabideak.

Horregatik guztiagatik aipatu beharra dago kirolaren balioez, kiroltasunaz eta indarkeriaren prebentzioaz arduratzen diren pertsonen elkarlanean aritu beharko dutela administrazioekin, kirol-erakundeekin, eta kirol-jardunean eta haien inguruan aritzen diren guztiekin; hala, guztion artean, lortuko dugu kirolak balio dezan pertsona gisa aberasteko eta bizitzarako ikaskuntza izateko, jende guztiarekiko eta kirolaren balioekiko errespetuan, are eta gehiago adingabeak eta gazteak direnean.

NKIk, aholkularitzaz gain, prestakuntza berezia eskainiko du gida honetan aipatutako 3 erantzuleen egitekoak betetzen dituzten pertsonentzako (bereziki joko-eremuan balioen ordezkariak direnentzako). Kirol Bitartekaritzarako Bulegotik eta Kirol Jokoen Bulegotik jarraipena egingen zaio kirol-federazio bakoitzak eta balioen ordezkari bakoitzak egiten duen lanari.

8. KONTAKTU INTERESGARRIAK:

NAFARROAKO KIROLAREN INSTITUTUA

NKIren webgunean laguntza-materialak eta orientazioak daude deskribatutako erantzule berriendako, bai eta kirolaren balioen sustapenean lan egin edo laguntzen dutenendako ere:

<https://www.deportenavarra.es/eu/hasiera-1>

Helbidea: Aizagerria plaza, 1 • 31006 Iruñea

Telefonoa: 848 427892 – Faxa: 848 42 36 28 / deporte@navarra.es

KIROL JOKOEN BULEGOA

Helbidea: Aizagerria, 1 • 31006 Iruñea

Telefonoa: 848 427 829 jdn@navarra.es

KIROL BITARTEKARITZARAKO BULEGOA

Helbidea: Aizagerria, 1 • 31006 Iruñea

Telefonoa: 848 427 845 / mediaciondeportiva@navarra.es

LARRIALDIAK

Larrialdiak: 112.

FORUZAINGOA

Laguntza Brigada

Helbidea: Fuente de la Teja kalea, z.g. • 31006 Iruña Telefonoa: 848 426 403

Helbide elektronikoa: pfasistencial@navarra.es

Aginte eta Koordinazio Zentroa

Telefonoa: 948 202 920

GUARDIA ZIBILA

Pertsonen kontrako Delituen eta Delitu Telematikoen Brigada

(Polizia Judizialaren Unitate Organikoa - Pertsonen kontrako delituen arloa)

Helbidea: Galizia etorbidea, 2 • 31003 Iruña

Telefonoa: 948 296 850, 5262 luzapenarekin, eta 062 (24 ordu)

UDALTAZINGOAK ETA TOKIKO POLIZIAK

Telefonoa: 092, 112 eta SOS NAFARROA 650 738 005 (azken horrek SMS formatuko mezuak igortzeko aukera ematen du)

