**Aktiviteettiopas**

Digitaalinen oppimistyökalu norjalaisesta sporttikulttuurista. Kuuntele, luje ja surfaa ittesti tievon läpi.

Dugnaadi oon keskeisessä roolissa norjalaisessa sportissa. Ilman vapaaehtosuutta ja ilman dugnaadeja sporttilaakien toimi olisi vaikiaa. Se oon tavallista ette vanhemmat ja muut vapaaehtoset ihmiset oon aktiivisia lokaaleissa klubeissa, ja niin siis mahollisen moni lapsi saa olla matkassa rakkaassa aktiviteetissä. Vapaaehtosena oleminen oon rohki positiivinen asia. Tule sieki matkhaan.

**Dugnaadi antaa kaikile maholisuuen osalistua yhtheispiirhiin**

Dugnaadihan oon norjalaisen sportin syän. Se oon vanhemat, rahvaat ja muut engasjeeratut ihmiset jokka pyörittävät sporttilaakin vapaaehtosella työlä. Joku halluu olla treenari, joku halluu olla vanhemmiitten kontakti ja joku oon matkassa pitämässä kontrollia vehkeitten, tavaroitten, anläggien, raha-asioitten taikka organisasjuunin kanssa. Se oon rohki tavalista joka paikassa ette vanhemat häätyy työtelä vapaaehtosesti niin ette kläpit saat maholisuuen treenata ja tierata. Se oon dugnaadin kautta ettemet annama maholisen monele lapsile ja nuorile maholisuuen olla myötä sportissa.

Dugnaadi oon vapaehtoista työtä mikkä vanhemmat häätyy tehä autaaks laakia eli klubia. Monila klubeila oon taloja ja paanoja mihin toiminthaan tarvii rahhaa. Dugnaadi kans vähenttää jokaisen perheen rahankäyttö, esimerkiksi ko laaki reissaa turnauksheen tai köpeihiin. Dugnaadilla sie opastut muihin ja tet työtelettäsammaa moolia vasten. Se varieeraa sportista sporthiin ja klubista klubhiin kunka paljon ja minkälaista dugnaadia häätyy tehä.

Dugnaadiesimerkkejä voi olla vaikka minkälaisia: Olla vahtina arrangementeissä, työtelä kaffilassa ja myyä voffeleita, bryysiä, kaffia tai muuta, olla parkeerinkivahtina, leipoa kakkuja, istua sekretariaatissa, kirjoittaa diploomeja taikka vaikka jakkaa niitä. Hyvin useasti oon kans paljon työtä ennen ja jälkhiin arrangementtejä jossa juuri sie saatat olla matkassa.

Se maksaa paljon reisata ja met haluma ette kaikki saapi olla myötä huolimatta perheitten rahasituasjuunista. Rahoja saattaa korjata monela tavala. Yksi konkreettinen eksemppeli oon kovota flaskuja ja pantata net. Siihen työhön met tarvima paljon ihmisii: joku joka kirjoittaa lappuja, laittaa net postikasshaan, joku joka hakkee flaskut kläpiitten kans ja joku joka ajaa kauphaan, pantaa flaskut ja hakkeerahat.

Toinen eksemppeli saattaa olla vaikka kauppojen tavaroitten räknääminen: Kaupat häätyy räknätä kauppatavarat monta kertaa vuojessa. Vanhemat - ja kläpitkin jos net oon tarpheeksi vanhoja, työtellee kaupoissa muutamia tiimoja räknäämässä tavaroita. Palkka siitä työstä mennee sporttilaakile.

Met olemma oikiasti kiini siitä ette kaikki, ja nimenomhaan kaikki, tekkee vapaaehtostyötä sporttiklubile. Jos sie et pysty olemhaan matkassa tavalisissa dugnaadeissa, sie saatat kuiten kysyä laakilta jos sie voisit tehä muita asioita. Voitko tehä ruokaa, olla kuskana, tehä fyysistä työtä, pitää rägnskaappia tai vaikkapa olla treenari? Jos sie et pysty olemhaan matkassa, oon rohki tähelistä ette sie mellaat meitä siitä, ja vaikkapas tarjoat olla matkassa jonkun toisen kerran. Ja jos sinulla oon omia ideoita,- niin ota rohkiasti kontaktia treenarin taikka vanhemmiitten kontaktin kanssa.

FN:n lapsikonvensjuuni oon osa Norjan lakia. Konvensjuuni sannoo ette lapsila oon selvät oikeuet, ja ette lapsila oon oikeus kans vapa-aikhaan. Lapsila kuuluu olla mahollisuus olla aktiviteeteissä ja sporteissa matkassa, heän oman tahon ja tarpheitten mukaisesti. Tämä antaa lapsile kans yhtheiskuulumisen tuntheen, mahollisuuen saa’a ystäviä ja kehittää ommaa identiteettiä ja kulttuuripiiriä.

**Sama mooli kaikile Norjassa asuville lapsile.**

FN:n lapsikonvensjuuni tuli osaksi Norjan lakia vuonna 2003 ja tätä konvensjuunia sanoma kans lasten peruslaiksi. Konvensjuuni muistelee siitä ette lapsila oonomat oikeuet. Ja lapsila oon kans oikeus vapa-aikhaan, sanoo artikkeli 31. Se norjalainen lapsisporttimalli oon pykätty sille aatheelle ette lapsi oon ittenäinen indiviidi ja ette lapsile häätyy antaa maholisuuen olla sportissa omien tahtojen ja tarpheitten mukhaan.

Aktiivinenja merkitysrikas vapa-aika utviklaa meitä ihmisinä. Lapset ja nuoret kohattelevat vapa-ajan areenoissa, saavat yhtheenkuulumisen tuntheen ja kehittävät heän kulttuurista identiteettiä. Tämä oon kaikile lapsile tähelistä.

Lapsikonvensjuuni oon siis lasten oma laki. Tämä lain mooli oon kattoa ette lapsila oon hyvä olla, huolimatta kuka se lapsi oon tai mistä lapsi tulee tai huolimatta siitä kuka lasten vanhemat oon tai mistä lasten vanhemat tulee. Se oon koko yhteiskunnan eesvastus kattoa pörhään ette kaikila lapsila oon samat maholisuuet vapa-ajan aktiviteetteihin. Joku halluu olla myötä sportissa, joku musiikissa, joku tanssissa taikkapa teaatterissa. Hyvän ylöskasuamisen arvo ja merkitys ei oikiasti voi mitata rahassa.

Se oon ihan mahotonta defineerata sanoila eli numeroila, kunka tärkeä se oon ette lapsila oon hyvät ylöskasuamisraamit. Ja vapa-aika oon iso osa tätä ylöskasuamista. Siksi se oon niin tähelistä ette kaikila lapsila oon net samat maholisuuet.

Norjassa oon yli kaksi miljoona jäsentä sportissa. Oon siis kyse aika monesta ihmisestä joka pykkää aktiviteettejä ihmisten lähialuheella. Jäsenenä sinula oon oikeuksia, mutta kans tehtäviä. Sie häyyt esimerkiksi maksaa jäsenmaksun ja treeninkimaksun. Mutta maksujen avula sinun lapsi saa hyviä treeninkimaholisuuksia sporttilaakissa. Osalistumalla vuosimööthiin, sie saatat kans olla päättämässä kunka sporttilaakia driivathaan. Sie saatat kans engasjeerata ittesti treenarina, styyrinjäsenenä taikka arrangementtien kautta.

**Jäsenenä oleminen**

Eninosa joka oon sportissa myötä oon tulheet sporthiin jonkun sporttilaakin kautta. Sporttilaaki taikka klubi oon föreeninki joka pykkää aktiviteetteja sinun lähialuheela. Yhessä sporttilaakissa voi olla montaki sportteja. Sporttilaakissa voi kansolla arrangementteja joka ei välttämättä ole sporttisia. Suurin osa sporttilaakista oon vanhempia ja raavaspersuuneja jokka tekkee työtä laakileilmaseksi. Joissaki sporttilaakeissa saattaa kans olla työtelijöitä.

Dugnaadi oon norjalaisen sporttimodellin syän. Norjalainen sporttimaailma olisi ihan eri - ilman se iso työ joka tuhansia ihmisiä tekkee. Norjassa oon yli 11000 eri sporttilaakia ja yli 2 miljuunaa ihmistä oon jäseniä. Hyvin monet oon aktiviisia ja tekee sen ette sportti oon tärkeä osa meän lasten ja nuorten ylöskasuamisessa.

Sportissa sie olet jäsen etkä ostaja. Sportti ei ole ostettava kauppatavara. Kun olet sporttijäsen sinula oon oikeuksia, mutta sinun pitää kans antaa takaasin jotain. Kaikki sporttilaakin jäsenten pitää nouattaa sportin säännöt ja päätökset. Jäsenten pitää maksaa laakin jäsenmaksut ja myös treenaamismaksut. Olet varsinainen jäsen laakissa heti ku jäsenmaksu oon maksettu.

Kaikila sporttilakeila oon elektroniset jäsenlistat jokka oon kans sportinnasjunaalisissa jäsenregisterissä. Se oon siksi tähelistä ette annat oikiat tievot ku sie mellaat ittesi sishään. Ku olet jäsen niin sie saatat oman sporttilaakin kautta olla myötä färjäämässä ja päättämässä kunka sporttityö kehittyy. Kerran vuojessa sporttilaakissa oon vuosimöötti, ja vuosimöötteihin kaikki jäsenet oon tervetulheet. Vuosimöötissä annethaan menheen vuojen vuosiraporttia, mutta vuosimöötissä tehään kans tulevat plaanat ja suunitelmat. Sportila oon oma lakinormi, ja tämän löyvät NIF:n omila nettisivuila.

Sporttilaakin sisälä oon monenlaiset tehtävät. Vapaehtostyönä hoituu treenarin rooli, styyrityöt, arrangementit, sivakkalatujen ajamiset ja vaffeleitten paistamiset. Kaikki ihmiset oon samanarvoset ja kuuluu saman felleskaaphiin.

Meän visjuuni oon antaa sportti-iloa kaikile. Mooli oon ette kaikki löytäisi paikansportista, henkaamatta kuka olet ja mistä olet. Joku valittee sportin ja aktiviteetin koska halua pysyä kunnossa taikka tyhä kohatella ihmisiä, kun taas joku toinen saa ihan karriäärin profesjunaalisesta sportista. Usseimmat kuitenaloittavat sportin jo lapsisportissa. Staattiki meinaa ette oon rohki tärkeä pykätä aktiviteettejä juuri 5- 12 vuotiaile lapsile*.*

FN:n lapsikonvensjuuni tuli osaksi Norjan lakia vuonna 2003. Tämä konvensjuuni sanoo ette kans lapsilla oon oikeuksia. Artikkeli numero 31 muistellee lastenoikeuksista vapa-aikhaan, ja tämä artikkeli oon se joka ohjaa sportin. Norjalainen sportti määrittelee lapsen ittenäisenä indiviidinä. Se meinaa ette sportin lapsioikeuet ja Lapsisporttimääräykset koskee kaikki Norjassa asuvat lapset. Nämät määräykset reguleeraa kaikki sportit joka oon sihattu alle 12-vuotiaile lapsile.

Lapset oon lapsia, eikä het misshään nimessä ole miniatyyriraavhaita. Lapsisportin tulee olla räätälöityä lapsen fyysisen ja mentaalisen tason mukhaan. Lapset oppivat leikin ja tieraamisen kautta, ja leikissä oon lupa freistata ja oon lupa tehä virheitä. Sportissa lapsen onnistumisen ilo oon tähelinen. Meän fokus ei ole taitojen spesialiseeringissä, mutta se ette lapsi saa kehittäät monenlaisia taitoja.

Se ette oon myötä lähialuheen sporttilaakissa antaa turvaa ja yhteenkuulumisentuntheen. Nämät arvot oon rohki tähelisiä, ei tyhä sportissa. Meän mooli oonsaa’a lapset aktiiviseksi triivastumisen ja ilon kautta. Fyysinen kunto ja ilooon kans tärkeä kansanterveysperspektiivissä. Met freistaama pykätä liikumisen iloa, riippumatta sportti-tyylistä.

Norjassa kaikki sporttitoiminta, kans profesjunaalinen sportti ja vapa-ajan toiminta, oon saman katon alla, samala visjuunila ja samoila arvoila. Norjalainen sporttimodelli oon pykätty ajatuksheen ette kaikila oon samanlaiset maholisuuet.

Sportinkuuluu olla inkludeeraava. Tämä koskee luonolisesti para-sporttia, mutta inkludeeraaminen jellaa kans köyhiitteen ja rikkaitten erot Norjassa. Se määrä lapsia jokka elää perheissä joila oon matalat inntäktit, se määrä kasuaa kaikenaikaa. Monet näistä perheistä oon kans maahansiirtymisperheitä jokka ei aina tiiä riittävästi norjalaisesta kulttuurista eikä kunka norjalainen sportti toimii. Met tiiämä kuiten ette yli 90 % alle 12-vuothiaista lapsista oon myötä lapsisportissa. Siksi oon rohki tähelistä ette lapsisportti huomioi perheetjoila oon matalat inntäktit ja het joila oon erilainen kulttuuritausta. Se oon mooli ette engasjeeramma juuri het jokka oon vasta siirtynheet Norjhaan. Sportissa kaikki ihmisresurssit oon tähelisiä.

Ehkä met saatama yhessä löytää uusia tapoja inkludeerata kaikki ihmiset dugnaadin ja vapaehtostyön kautta. Anna sieki ideoita sporttilaakile, mitä itte voit tehätai millaisia dugnaadeja voima yhessä keksiä. Vapaehtonen organisasjuuni niinku sportti, tarttee apua kaikilta. Jos tämä vapaehtostyö katuaa, ja kaikki tehtäis esimerkiksi rahamaksula, niin sportissa oleminen olisi hurjan tyyristä hommaa.

Sportti oon tähelinen samfynninaktööri lasten ylöskasuamisessa, ja sportti peilaa kaikki samfynnin muutkin puolet jaongelmat. Afrikkalainen sananlasku «It takes a whole village to raise a child» elikkä ette lapsen ylöskasuttamisheen tarvithaan kokonainen kylä, jellaa kans sportissa. Freistaama yhteistyössä komuunien ja staatin kanssa työtelä senetheen ette meän visjuuni «Sportti-ilo kaikile» siirtyy kaikille jokka ellää Norjassa ja kuuluu johonki sporttilaakhiin.

Lapset tykkäävät olla aktiivisia ja sporttilaakit antavat siihen hyvät mahollisuuet. Ota selvä mitä sporttilaakeija oon sinun likheellä ja ota heihin kontaktia. Sitte ku lapsi oon löytäny ittele jonkun sportin, niin sie häyty mellata lapsen sishään ja maksa jäsenmaksun. Se oon tähelistä ette lapsi tullee presiisisti treeninkeihin. Se oon kohteliasta treenarille ja muile laakiystäville, mutta kans lapsi itte saa silloin aikaa valmistua. Ko lapsi oon nuori, se oon tavallista ette vanhempi oon treeningeissä matkassa.

**Kunka tulla jäseneksi ja ensimäinen treeninki**

Sie saatat alkaa sportissa koska vaan, ijästä huolimatta. Eikä koskhaan ole liian myöhästä. Monet alkavat sportissa samalla ko alkavat koulussa, elikkä 6 vuotihaana. Muutamat sportit oon räätälöity kans vielä nuorimmiile. Se oon tavalista ja toivomus ette lapset harrastavat sporttia lähialuheela. Se oon hyvä ette matkat oon lyhyet ja ette lasten aktiviteetit tehään luokkakavereitten kans. Sekin luo triivastumista ja turvaa.

Joilaki lapsila oon tieten oma halu olla myötä tietyssä sportissa tai aktiviteetissä. Toiset lapset saavat halun olla myötä sen takia ette muut kaverit oon myötä. Joskus se oon vanhemat ja raavaspersuunat joka motivoi lapset olla myötä. Kaikki lapset oon erilaiset. Mutta jos lapsela oon aito ja kova halu olla sportissa, niin oon hyvä maholisuus ette se triivastuu sportissa ja jatkaa siinä pitkän ajan.

Ko olet löytäny sopivan sportin, niin ota kontaktia sporttilaakhiin. Het muistelevat missä ja koska oon treeninkejä. Sie saatat kans kysyä lastentarhaasta taikka koulusta millaisia aktiviteetteja teän aluheela oon. Aina oon joku joka tietää ja joka saattaa auttaa. Jos sinula oon kieliongelmia, niin kysy koululta, opettajalta taikka komuunilta apua. Joissakin komuunissa oon ihan omat työtelijät joka vastaa sporttiasioista.

Sitte ko olet saanu kontaktin klubin ja treenarin kans, niin muista kysyä missä ja koska treeningit oon ja millaiset tavarat treeningeissä häätyy olla. Ensimäisessä treeningeissä tavaroila ei ole niin suurta merkitystä. Ensimäisessä treeningeissä tärkein asia oon kohatella ja tulla tutuksi, sekä sinule että sinun lapsele. Muista kuiten ette joihinki sportteihin häätyy olla turvallisuustavarat jos halluu olla myötä aktiviteetissä. Kysy neuvvoo jos olet epäsikkari.

Se oon tärkeää ette tullee ajoissa ja presiisisti treeninkeihin, ja mielelhään muutampi minuutti etuajassa. Sillon sinula oon aikaa puhua treenarin ja muitten raahvaitten kans. Aikaa pitää respekteerata, ja se meinaa ette ei ole hyvä asia olla myöhässä. Treenarinki oon helpompi tehä työtä jos lapset tullee ajoissa ja oon valmhiina tavaroitten kans ku treeningit alkaa.

Sillon ku oon treenari paikala, niin se oon treenari joka määrää. Se oon tärkeää ette sie opetat lapsesi ymmärtämhään sen. Jos sie tartet puhua treenarin kans, niin tehe niin. Mutta muista kuiten ette raavhaittenpuhumiset aina oon raavhaitten kesken. Jos tartet tolkkiapua, niin älä käytä lasta tolkkina. Kysy vaikka komuunilta ette löytyykö kieliapua jostain.

Jos sinula ei ole biiliä, niin kysy rohkiasti muilta ette saako apua kyytittämisessä. Monet lapset osaa kans tulla treeninkeihin bussila, sykkelillä taikka kävelemälä. Oon tavalista ette vanhemat tai joku muu raavaspersuuna oon myötä treeninkeissä jos oon pienistä lapsista kyse. Tästäkin asiasta kannattaa kysyä treenarilta: sporteissa voi olla eroja ja lapsetkin oon erilaisia. Joku lapsi ehkä tarttee raavaspersuunan treeningeissä, toinen lapsi ei. Tämä oon ihan normaalia. Tärkein asia oon ette sinun lapsesi triivastuu ja tuntee turvaa.

Ko lapsi oon päättäny olla myötä sporttilaakissa, sillonpitää mellata sishään. Sie mellaat lapsen jäseneksi elektronisessa jäsenregisterissä antamalla henkilötievot: nimi, syntymäaika, sukupuoli, adressi, telefuuninumero ja epostadressi. Monet laakit Norjassa käyttää jäsenportaalina *Min idrett*. Mellaamisen lisäksi häätyy maksaa jäsenmaksun. Ko kaikki nämät oon valmhiit, niin sie olet jäsen. Jäsenmaksu häätyy maksaa joka vuosi.

Henkilötietojen antaminen oon tosi tärkeä. Sporttilaaki eivoi kommuniseerata jäsenien kans ilman näitä. Kommunikasjuuni joka koske pienten lasten sporttitoimintaa, mennee laakin ja vanhemmiitten välilä. Vanhemat lapset voi tietysti kommuniseerata suorhaan treenarhin kans. Monet laakit ja treenausryhmät kommuniseeraa sosiaalisen median kautta,-facebookissa, Spondissa taikka muila plattformeila. Näitten kautta voi tulla hyvinki tärkeitä ja hoppuisia mellinkejä. Esimerkiksi jos treeningit ei olekhaan sovittuna päivänä, jos treeninkejä pitää siirtää, jos oon tärkeitä mööttejä tulossa tai jos laaki suunnittelee dugnaadeja. Kysy treenarilta millaiset kommunikasjuuniryhmiä oon olemassa. Kommunikasjuuni kotien kanssa oon rohki tärkeä sporttilaakile jotta lapsi triivastuu.

Jos tarttet raha-apua jäsenmaksun maksamisheen niin sie saatat hakea apua NAV:ilta, omalta komuunilta taikka esimerkiksi Flyktningetjenesteniltä. Joilaki sporttilaakila oon kans oma rahasto, Solidaritetsfond, josta voi hakea rahakuurtoo. Kuuntele lissää näistä asioista podkastista jonka nimi oon Sportti ja raha-asiat, jos tartet enämpi tietoa.

Lastensportti oon alle 13-vuotiaitten lasten aktiviteettejä. Se oon rohki tähellistä ette aktiviteetit oon sihattu lasten tarpheile ja lasten tashoon. Se oon meininki ette lapsi oppii, kehittyy ja mestraa uusia taitoja. Alussa päämeininki oon tehä yksinkertaisia harjoituksia, mutta ko lapsi tullee vanhemaksi, niin treninkit oon enämen spesifiikkejä. Lapsi oon suojattu sportin lapsioikeuksien kautta, jossa lapsen omat tarpheet oon keskelä. Sportin lapsioikeuet oon pykätty FN’n lapsikonvensjunhiin.

**Mikä oon lastensportti?**

Norjassa lastensportti meinaa alle 13-vuotiaitten lasten sporttitoimintaa. Aktiviteetit oon pykätty erilaisissa sporttilaakeissa ja net saattaa olla organiseeratuja eli ei. Saattaa kans olla niin ette lapset itte ittenäisesti organiseeraaaktiviteetit hallissa eli paanalla. Joilaki sporttilaakeila oon «Allidrett», joka meinaa ette lapset saavat pruuvata ja oppia erilaisia sporttia, erilaisissa miljöössä, esimerkiksi veessä, lumessa taikkapa sisälä hallissa.

Lastensportin mooli oon ette sportti oon lasten omila ehtoila. Monipuolisen lähestymistavan ja leikin avula lapset saavat oppia, stimuloia ja hallita uusia taitoja. Nuorimille nämät ovat perusliikkeitä, niinku hyppääminen, viskaaminen ja laukkominen. Vähitellen harjoittelussa lapsi saa erikoistua yhtheen sporthiin.

Tähelistä treeneissä oon ette lapset kokevat triivastumista ja turvaa. Tähän tarvithaan turvaliset raavaspersuunat ja selvät reekelit. Olla lasten treenari saattaa olla vaativaa, joten oon tärkiä, ette raavasihmisenä tuet treenaria. Moolina oon, ette treenit stimuloilapsen jatkamhaan sportin tulevaisuuessakin. Aktiviteettien kautta lapsetoppiva tuntemhaan oman kroppinsa ja rakentamhaan hyvän liikumispohjan. Oon tärkiä muistaa ette lapset ovat erilaisia, kaikila oon omat ​​motivaatiot ja taijot harjoittamisheen. Kaikile yhtheistä oon kuitenki halu onnistua, mutta kaikki lapset saatavat oppia ja hallita uusiakin taitoja. Sportti oon oppimisarena. Vähitellen tämä tarkoittaa monile lapsile pitkää sporttiuraa. Joku päättää käyttää paljon aikkaa omassa sportissa saavuttaaksheen suuria sporttimooleja, ku taas toisilla oon suuri ilo tyhä pelata esimerkiksi jalkapalloa ystävien kanssa ruuhonjuuritasola. Siitä huolimatta, moolina oon, että kaikila oon parhaat maholiset kokemukset lastensporttiajasta. Kropin käyttäminen ja aktiivisuus ovat yksi parhaimista ja tärkeimistä asioista, jota sie saatat tehä oman triivastumisen ja oman terveyhen hyväksi. Se oon tärkiä olla fyysisesti aktiivinen niin ette ei tule niin helposti sairhaaksi. Fyysinen aktiviteetti oon hyvä kans henkiselle terveyhelle.

Luonnonkäyttäminen oon hyvä tipsi lapsiperheile. Luonossa lapset saavat kehittää liikumispohjaa leikin kautta. Fiervassa ja mettässä käveleminen ja kelkkailua talvela oon kaikki hyvät aktiviteetit. Maholisuuksia oon paljon.

Lastenperspektiivin varmistamisheen oon laitettu lasten omat sporttireekelit ja oikeuet. Sportin lastenoikeuet pannee lasten tarpheet keskipisteesheen ja ilmaitsee net arvot, jotka ovat lastensportin pohjana Norjassa. Oikeuetperustuvat FN:n lapsikonvensjuuni.

Sportin lastenoikeuet koskevat kaikkia lapsia, huolimatta kuka ja mistä het oon. Sportissa kaikki oon tasa-arvoisia, eikä sportissa oteta huomioon sukupuolta, etnistä tai kulttuurista taustaa, seksuaalista suuntautumista eikä fyysistä kuntoa ja kehitystä.

‍

Tässä ovat sportinlastenoikeuet:

**1)Turvalisuus**

Lapsila oon oikeus turvalisheen sporttiympäristhöön, joka ei sisälä painostusta eikä hyväksikäyttöä. Alle 6-vuotiaila häättyy olla raavaspersuuna myötä aktiviteetteissä. Vammat ja vahingot häätyy estää.

**2):Ystävyys ja triivastuminen**

Lapsila oon oikeus osalistua treeneihin ja kilpailuihin joka pykkää ystävyyttä ja solidarisuutta.

**3)Osaamisen ilo**

Lapsila oon oikeus kokea osaamisen iloa ja oppia erilaisia ​​taitoja. Heilä tulisi myös olla erilaisia maholisuuksia variasjuunhiin, harjoitukshiin ja yhteistyöhöntoisten kanssa.

**4) Ollamyötä päättämässä**

Lapsila oon oikeus saaha sanoa mielipitheensä ja olla myötä päättämässä. Heilä oon oltava maholisuus osalistua oman sporttiaktiviteetin suunnittelhuun ja toteuttamisheen treenarien ja raavaspersuunien kanssa.

**5) Vaphausvalita**

Lapsila oon oikeus valita mihin sporttilajiin tai kunka moneen sporttilajiin het haluavat osallistua. Het päättävät itte kunka paljon het haluavat treenata.

**6)  Kilpailua kaikile**

Lapsila oon oikeus valita haluavatko het osallistua kilpailuihin eli ei. Lapsi, joka siirtyy toisheen klubhiin, saa osallistua uuen klubin kilpailuihin heti, kosiirto oon rekisteröity.

**7. Lasten ehtoila**

Lapsila oon oikkeus osalistua treeninkeihin ja kilpailuihin joka oon räätälöity heän iän, fyysiseen kehityksen ja kypsytason mukhaan. Sporttiklubit ja joukot toimivat yhessä niin ette lapset saavat koordinoiun ja monipuolisen sporttitarjonnan omassa lähimiljöössä.

**8: Kaikki saavat olla myötä leikissä**

Kaikila lapsila oon oikeus olla myötä sportissa perheen rahasituasjuunista tai engasjementista riippumatta. Lapsila oon oikeus olla myötä inkludeeravassa sportti-ympäristössä ilman ette kokee rahapaineita.

Jokaiselle lastensporttia touhuvale häätyy turvata suurin maholinen variasjuuni ja maholisuus liikkumiskokemuksheen.

Norjassa sportin tullee työtelä sen etheen ette kaikki ihmiset saa maholisuuen olla sportissa matkassa, riippumatta heän sukupuolesta, ijästä, funksjuunitasosta taikka sosiaalisesta ja etnisestä taustasta. Se meinaa ette kaikki lapset jokka halluu tulla sportthiin, het oon tervetullheita sporttilaakeihin. Se oon kans moolina ette sportti-ilo oon keskelä toiminnassa, niin ette lapsi oon myötä suojaisessa ja hyvissä yhtheispiireissä. Sportin arvot oon olla leikkivä, ambisiöösi, reilu ja inkludeeraava.

**Sportin mooli ja arvopohja**

Norjassa sportti oon avoin kaikile ihmisille, riippumatta heän sukupuolesta, ijästä eli funksjuunitasosta, ja riippumatta heän sosiaalisesta eli etnisestä taustasta. Tämä meinaa, ette jos löyät aktiviteetin jota sie ja lapsesi haluatta tehä, ja semmonen aktiviteetti oon olemassa kotipaikala, niin teät toivotethaan avosylin tervetullheiksi sporttilaakhiin eli -föreninkhiin. Toivomus oon ette useammat ihmiset haluavat hommata sportin kans ja ette net jää moneksi vuojeks näihin hommhiin. Siksi yhteinen somanpito oon tähelistä, riippumatta siitä, millä tasola sie olet sportissa. Norjan Idrettsforbundin visjuuni oon «Sportti-iloa kaikile». Mooli oon ette kaikki saa kokea oppimista, kehittymistä ja triivastumista, turvalisessa ja hyvässä miljöössä. Kaikila, riippumatta taustasta, oon oma paikka sportissa. Osalistujat ja raavaspersuunat häätyy kokea, ette aktiviteetit perustuu Fair playhin, ja ette oikeuenmukaisuus, samfunnin monipuolisuus ja tasa-arvo aina ovat sportin pohjana. Aktiivisheen sportthiin osalistuminen, sporttilaakin kautta, pitäisi olla maholisuus kaikile koko elämän ajan. Elinikänen sportinilo meinaa muun myötä ettei kukhaan tarvi kokea diskrimineerinkiä. Sporttitarjous oon oltava inkludeeraava, räätälöity, hyvvää laatua ja sportin arvoihin pykätty.

Sportti oon rakennettu perusarvoitten pääle. 2019 Sporttitinka päätti ette sportin uuet arvot ovat: leikkivä, ambisiöösi, rehelinen ja inkludeeraava. Mutta mitä met meinaama näitten arvoitten kans?

Leikkivä sportti meinaa ette met piämä huolen sportin ilosta, leikistä ja tietonankaruuesta. Leikkiä saataa tehä yksin eli toisten kanssa, sportissa eli sportin ulkopuolela. Sportti ei ole tyhä tulla hyvä yhessä sportissa, se oon kans ette saapi olla vaihtelevissa aktiviteeteissa. Pallosportissa voipi esimerkiksi pelata palloa yksin koska se oon sommaa ja sillä laila kehittäät teknisiä taitoja.

Lapset oppivat ussein uusia taitoja leikkimällä. Sportti oon leikkiä. Sportti halluu luo’a aktiivisuuen ilon riippumatta resultaateista. Aktiviteetti ja sportti pitäis tuo’a hymyn huulheen. Oon tähelistä, ette aktiviteetit tarjoaa hyviä elämyksiä, vaikka se kans oon kilpailua.

Olla ambisiöösi oon olla tietonen omista moolista. Ja ette oon planeerattu lähestymis-tapa ommaan kehityksheen. Kaikki halluu kokea tulla paremaksi omassa sporttissa. Kans sportin organisasjuuni halluu kehittyä ja tulla paremaksi, se oon kans osa tätä perusarvoa. Sportissa oon lupa olla ambisiöösi. Kysy mielelä treenarilta mitä sie häyt tehä tulla paremaksi ja kunka sie pitäisit treenata. Tällä laila siesaat tietää mitä sie häyt tehä itte ja saatat treenata kans treeninkien ulkopuolela. Uusien taitojen oppiminen ja se ette kokkee hallita asioita paremmin ja paremmin, oon positiivista, koska se luo iloa ja itteluottamusta jalissää motivaatiota. Se inspireeraa kans laitamhaan uusia tavoitteita.

Fair play ja rehellisyys ovat erittäin tärkeitä sportissa. Oon tähelistä följätä reekeliitä, sekä treeneissä ja muissa tapahtumissa. Erilaisissa sporteissa oon omat reekelit, ja niin kans sporttilaakeissa. Moolina oon ette kaikkia kohelhaan kunnioittavasti vaikka ei aina olisi sammaa mieltä heän kans. Sen takia ei sais huijata ja juksata, eikä freistata venyttää reekeliitä. Oon tärkeä toimia rehelisesti kaikissa yhteyksissä. Johtajat, treenarit ja raavaspersuunat häätyy olla hyvät roolimallit.

Inkludeerava meinaa ette sportti oon organisasjuuni joka luo turvalisuutta ja huolehtii kaikista. Triivastuminen ja hyvät relasjuunit ovat tärkeät sportissa. Kaikkien pitää saa’a olla myötä omala tahola ja omala tasola. Inkludeerava koskee kans meän organisasjuunia, jossa kaikkien ääni oon yhtä arvokas. Norjan Idrettsforbundillä oon siis moolina ette samfynnin monipuolisuus näkkyy sportissa. Inkludeerava sportti yhistää paikalismiljöön ja samfynnin. Sinua toivotelhaan avosylin tervetulheeksi jos sie halluut olla myötä sporttilaakissa. Ja sporttilaakissa sie saat uuen miljöön missä sie saatatsaaha uusia ystäviä. Niin se oon, sekä lapsile ja raavaspersuunille.

Vapaehtoisuus ja dugnadi ovat sportin ja klubien fundamentti, ja se oon siksi tärkeä pittää huolen siitä ette kaikki triivastuu.

Myös demokratia oon tähelinen osa sportin organisasjuunia. Kaikila jäsenillä oon maholisuus ilmaista oman meiningin. Mutta oon tärkeä kunnioittaa ja kokkoontua enemmistön päätöksen ympäri.

Net jokka halluuvat tehä pikkusen enemän pyyethään olemhaan johtajia ja treenareita. Johtajana eli treenarina sie olet myötä vettäämässä klubin siihen positivisheen sunthaan joka organisasjuuni oon päätäny. Silloin oon tärkeä ette oon lujaali klubile ja muile jäsenille, ja ette följää sportinarvoja, mooleja ja reekeliitä.

Kaikkia ihmisiä tulisi kohella kunnioittavasti. Sportissa ihminen saa olla erilainen ja kuiten olla yhtä arvokas.

Sportti oon Norjassa hirmuisen iso organisasjuuni, ja se oon jaettu eri tasoihin. Organisasjuuni oon kaikki sporttistyyristä Norjan Idrettsforbundetin administrasjuunhiin, - ja organisasjuunhiin kuuluu erikoisförbundejä, sporttipiirejä, erikoispiirejä, sporttiraateja ja sporttilaakeja. Kaikkiin yläpuolela oon Sporttitinka, ja se päättää sportin tulevasta. Kaikila tasoila oon omat tehtävät ja moolina oon pykätä sporttiaktiviteettejä koko Norjassa.

**Sportti organisasjuunina**

Norjan idrettsforbund ja kans olympinen ja paraolympinen komitea oon iso organisasjuuni johon kuuluu 55 erikoisyhistystä, 17 sporttipiiriä, 375 sporttiraatia ja 10787 sporttilaakia. Jäseniä oon heti 2 miljoonaa 100 tuhatta. Joka toinen vuosi arrangeerathaan sporttitinkaa, ja sielä päätethään sportin tulevasta. Se oon sporttistyyrin työ kattoa pörhään ette päätökset sporttitingasta tulevat tehyksi. Erikoisyhistykset, niin ku jalkapallo, hihtaminen ja volleypallo, organiseeraaja johtaa net erilaiset sporttihaarat. Heilä oon eesvastuu kilpailuista ja siitä ette erikoissportit kehittyy nasjunaalisesti ja internasjunaalisesti.

Het jokka työtelevät Norjan Idrettsforbundin administrasjuunissa hoitavat paljon erilaisia tehtäviä erikoisyhistystenja sporttipiiriitten puolesta. Het hoitavat esimerkiksi kontaktit staatin kanssa, hoitavat sööknaadit ja jakavat etheenpäin pelimitteleitä.

Sporttipiirit oon jaettu geograafisesti regiuuneihin, ja piiriitten tehtävä oon vahvistaa yhtheistyötä erikoispiiriitten, sporttilaakien, sportin organisasjuunin ja fylkin komuuninvälilä. Piirit saattavat kans anttaa opastusta sporttilaakeile kysymyksissä jota koskee raha-asioita, administrasjuunia ja organisasjuunia.

Jokaisella erikoisyhistykselä oon kans oma erikoispiiri. Piiriitten tehtävänä oon administreerata net erilaiset sportit fylkissä. Heän tärkeämmät tehtävät oon pykätä koulutusaktiviteettejä ja kans organiseerata kampit ja turnaukset heän sportile. Se oon siis Tromssan fylkin Jalkapallopiiri joka pykkää kaikki jalkapallosarjojen kamppiprogrammit Tromssan fylkissa. Se meinaa kans ette het hoitavat kamppien tuomarit.

Sporttiraathiin kuuluu kaikki yhen komuunin NIF:n jäseneksi määritelyt sporttilaakit. Jos komuunissa oon enämpi ku kolme sporttilaakia, niin NIF:n sääntöjen mukhaan komuunissa häätyy sillon olla sporttiraati. Sporttiraati kommuniseeraa sporttilaakien anläggitarpheista komuunille, jakkaa valtion rahakuurrot föreninkeile ja työtellee inkluderaamisen kanssa kaikissa sporttilaakeissa. Joissaki komuuneissa oon omat työtelijät joka työtellee sporttiraateissa.

Norjan sporttilaakit oon vapaita organisasjuuneja joissa oon henkilökohtaiset jäsenet. Laakin styyri oon demokraattisesti valittu ja vuosimöötti oon sporttilaakin ylin päättäjä. Kukhaan ei voi omistaa sporttilaakin, koska sporttilaaki omistaa ittensä. Sporttilaakin meininki oon pykätä sporttia. Kuka tahansa saattaa olla laakinjäsen. Ja jos halluut olla kilpailemassa, niin sie häy’yt olla jonkun sporttilaakin jäsen.

Se oon kans tärkeä muistaa ette vappaissa organisasjuuneissa oon omat prosedyyrit. Sporttilaakin häätyy valita jäseniä styyreihin, häätyy olla vaalikomitea, ja kontrollikomitea ja muitakin tehtäviäja rooleja joka vuosimöötti päättää. Het ihmiset joka valithaan näihin häätyy olla vaalikelvolisia ihmisiä, eli het häätyvät olla jäseniä, olla yli 15 vuottavanhoja ja ollu jäsenenä ainaki kuukauen ennen vaaleja.

Sporttilaakijossa oon tyhä yksi sportti sanoma erikoisporttilaakiksi. Sporttilaaki jossaoon monta erilaista sporttia, sanoma monisporttilaakiksi. Firmasporttilaaki oon taas eri asia. Net rekryteeraa jäsenet esimerkiksi suorhaan työpaikoilta.

Sportti antaa lapsile hyvän vapa-ajan sisällön. Het saavat aktiviteettien kautta tuntea onnistumisen ja kehittymisen ilon. Ystävärelasjuunit joka syntyvät sporttiyhteispiireissä, jatkuvat toivon mukhaan koko elämän. Sportissa oppii tehä ytheistyötä muitten kaha, struktuuria, työtelä yhtheisheen moolhiin ja kans kunka joskus epäonnistuu. Tääpänä lapset istuvat enämen sisälä ku aikaisemmin, niin se aktiivisena oleminen oon kans tähellistä terveysperspektiivistä.

**Mielenkiintonen vapa-aika**

Sportti oon Norjassa suurin lasten ja nuorten vapa-ajan areena. Rohki monet alle 12-vuotiaat lapset oon matkassa sportissa, mutta monetyli 13-vuotiaat oon heittänheet pois.

Norja oon johtava talvisportin maa, ja talvisportthiin oon iso into koko maassa. Tyttöjen ja poikien suuri sportti oon jalkapallo elikkä potkupallo. Sportissa oon paljon erilaisia aktiviteettejä ja niitten lisäksi oon kans kultuuripuolela hurjasti aktiviteettejä. Korpsi, teatteri ja kuorot oon hyviä esimerkkejä näistä.

Lapset oon kaikki erilaiset ja heilä oon eri intressit. Se oon siksi tärkeää ette sie vanhempana autat lapsesi löytämhään vapa-ajan arenan jossa lapsesi triivastuu. Monet alkavat vapa-ajan aktiviteeteissä samala koalkavat koulhuun, mutta tämä vaihtelee. Sihtinä oon ette lapsi saapi hyviä elämyksiä niissä aktiviteeteissä jossa lapsi oon matkassa. Aktiviteetit voipi olla organiseerattu eli ei. Lapset oppivat paljon leikin ja ei-organiseerattujen aktiviteettien kautta, ja siinä juuri sie vanhempana olet tärkeässä roolissa. Tyhä mettäreissu taikka merenrantakävely antaa lapsele motorisia haasteitajoita sisälä oon hankala tehä.

Organiseerattu treeninki viikossa ei ole yhtä hyvä asia ku päivittäinen leikki ja aktiviteetti. Päivittäinen aktiviteetti voipi olla esimerkiksi ette kävelee koulhuun, polkee pyörälä eli muuten leikkii ulkona. Tutkinnot näyttävät ette lapset Norjassa käyttävät enämen ja enämen aikaa istuen, pellaamassa ja kattomassa TV:tä.

Se olisi kaikile hyvä oppia liikkumalla tuntemhaan oman kropin ,ja fyysinen liikkuminen saattaa kans olla apuna ko ihminen vanhenee. Se oon tärkeää kaikile ette hoitaa oman terveyen ja fyysisen kunnon, ja aktiivisena oleminen oon tärkeä osa tästä. Fyysinen aktiviteetti estää monet tauvit. Näin sportti oon tähelinen työkalu kansanterveysperspektiivissäkin.

Lapset kehittyvät, kasuavat ja oppivat eri vauhtia. Se joka oon oikia tapa yhele, ei välttämättä ole oikia tapa toisele. Jos sportti antaa lapsele hyviä elämyksiä, niin oon hyvä sjanssi ette harrastus jatkuu läpi elämän. Sportti oon kans hyvä opetusareena lapsile ja nuorile, missä het oppivat muutaki ko sporttioppia. Tämä oon areena jossa lapset saavat kavereita ja sosiaalista verkkoa, ja missä sie vanhempana kans tutustut muihin vanhemphiin.

Jos olet uusi Norjassa ja tartet oppia kieltä, niin sportti oon kans loistava kieliareena lapselesi ja sulle ittelesi. Sportin kautta lapset saavat enämen kavereita, ja muita kavereita, ko koulukavereita, ja tyhä se oon jo arvokasta. Sportissa lapsi oppii olla yhessä ja tehä yhteistyötä muitten kans, oppii struktuuria, kunka työtelä yhtheisheen moolhiin ja kunka ottaa vasthaankäymiset vasthaan. Nämä oon kaikki tärkeitä asioita elämässä.

Oon tärkeää ette lapsi oon turvalisessa sporttimiljöössä jossa oon selkeät ja eesvastuliset raavhaat. Treenarit ja vanhemat työtelevät kaikki sen etheen ette sporttimiljöö olisi lapsile inkludeeraava ja turvalinen. Tämä koskee kaikkia sporttia, ei tyhä lasten ja nuorten, mutta kans raavaitten.

Nuoremat lapset treenaavat useasti kerran tai kaks viikossa. Treeninkeitten määrä kasuaa ko lapsi tulee vanhemaksi. Net nuoret jokka satsaavat sportthiin, saattavat treenata 5-7 kertaa viikossa. Se oon kans maholista ette oon monessa sportissa matkassa samanaikasesti, mutta tämän häätyy jokkhainen itte määritellä intonsa mukhaan, ja tietenki oman asumispiirin tarjonnan mukhaan. Oon hyvä muistaa ette oon kans olemassa avoimet anläggit joissa voi tehä omia ei-organiseerattuja aktiviteettejä. Uimahallit, skeittihallit ja jalkapallohallit oon esimerkkejä halleista joka voi olla avoimia.

Se oon tärkeä lapsele ette vapa-aika oon mielenkiintonen. Lapsen vapa-aika nyt saattaa myöhemin raavhaana olla elämäninto. Ja vapa-ajan aktiviteettien kautta sie ja sinun lapsesi saatta isomman sosiaalisen verkon.

Lapsesi oppii uusia tärkeitä asioita ja saa seurustella muittenki turvalisten raavaspersoonien kanssa. Se oon tärkeää ette sie vanhempana autat lapsesi löytämhään sen paikan missä hän triivastuu. Ja se oon yhtä tärkeää ette oppii mistä ei tykkää ko se ette oppii mistä tykkää.

Norjan Idrettsforbundetin visjuuni oon «Sportti-iloa kaikile». Tämä meinaa ette met toivoma ette mahollisen moni saa osallistua sporttishiin aktiviteetteihin. Sporttilaakit oon pykätty vapaaehtosuutheen, ja näin aktiviteetteihin osallistuminen ei maksa liikaa. Kunka paljon net aktiviteetit maksavat, vaihettellee sportista sportthiin. Oon kans olemassa raha-oortninkeja joka tekkee helpommaksi olla matkassa jossaki sporttilaakissa.

**Paljonko se maksaa olla matkassa sportissa?**

Se on ylheinen ajatus Norjassa ette kaikila joila oon halu olla matkassa sportissa, pittää saa’a maholisuuen olla myötä sportissa eli toimia vapaamuotosessa fyysisessa aktiviteetissa. Visjuuni «Sportti-iloa kaikile» merkittee ette sportin pittää olla laaja, ja ette raha-asiat ei piä olla estheenä lasten ja nuorten matkassa olemisheen. Silti näyttävät tutkinnot ette joilaki lapsila ei ole raha-asioitten syystä maholisuus olla matkassa. Näin ei pitäis olla.

Se ryhmä lapsia jokka kasuavat ylös köyhyyessä oon lissääntymässä Norjassa. Ko erot lissääntyvät niin samfunni ylheensä ja sporttiki häätyy olla hyvin tietonen sportin kustanuksista. Jotta kaikila lapsila olisi samat maholisuuet olla matkassa sportissa, niin met häyvymä tietää kunka met saatama auttaa niitä perheitä joila oon ongelmia. Eesvastuu tästä oon sportissa, koko samfunnissä ja kans vanhemiila.

Norjassa päävastuu lasten ylöskasuttamisheen oon vanhemiila. Ja tämä koskee kans lasten osalistumista vapa-ajan aktiviteetteihin. Mitä nuorempi lapsi oon, sitä enämen lapsi tarttee vanhempien apua. Se saattaa olla auttaalasta pääsemhään treeninkeihin, kattoa pörhään ette lapsela oon oikeat tavarat ja ette het tietävät sportin reekeleistä.

Norjassa sportti oon pykätty vapaehtosuutheen. Eninosassa laakeissa vanhemat toimivat treenareina ja johtajina ja meilä oon hurjan kova dugnaadikulttuuri. Se antaa tärkeän yhessäolemisen tuntheen, ja tämä tunne voi olla monele ihmiselle hyvin tärkeä. Dugnaadeihin osalistuminen on hyvä tapa kohatella muita, ja kans tutustua muihin ihmishiin.

Mielenkiintonen vapa-aika antaa lissää kavereita, opettaa uushiin asioihin ja antaa piian intressejä joka kestää läpi koko elämän. Tämä oon taas tärkeää triivastumisheen ja elämänkvaliteethiin. Sportti oon Norjassa isoin vapa-ajanareena lapsile.

Sporttiaktiviteetit tapahtuvat sporttilaakeissa. Tyhä Norjassa oon suunile 11000 eri urheilulaakia jokka pykkäävät erilaisia aktiviteettejä raahvaile ja lapsile. Mutta sportin pykkääminen ja pyörittäminen ei ole ilmaista touhua.

Joilaki sporttilaakeila saattaa olla isot anläggit ja omat hallit ja jopa palkatut työtelijät. Nämä ja muut erot tekevät ette kustanukset osalistua voi olla erilaiset piiristä piirhiin ja sportista sportthiin. Se maksaa kans olla matkassa kilpailuissa, ja siksi kilpailuhommissa voi olla oma rahoitus jonka pitää maksaa. Tämä maksu saattaa mennä yöpymisheen, ruokhaan taikka ihan siihen reissamisheen. Monet piirit eli laakit järjestävät duugnaadia, niin ette se oma maksu olisi maholisemman pieni. Jos sinula ei ole biiliä, niin saatat kysyä kyytiä muilta. Puhu rohkiasti treenarin eli joukkuejohtajan kans näistä asioista.

Eri sporteissa oon eri kustanuksia. Esimerkiksi jäähockey ja alppiinisportti oon tyyrimät sportit ko esimerkiksi koripallo, käsipallo, vapaasportti ja jalkapallo. Joskus kampheet, varustheet ja suojat oon melko tyyrhiit. Jäähockey oon semmonen sportti joka vaatii paljon suojatavaroita, ja kustanukset lissääntyvät ko lapset vanhenevat. Muista kuiten ette lapsi ei tartte net kaikista tyyrhimät varustheet, Varustheet häätyy tyhä olla praktisetja passata ikäluokhaan ja tashoon.

Puhu treenarin kans näistäki asioista. Ja aina oon maholisuus ostaa käytettyjä tavaroita. Oon olemassa omia facebook-ryhmiä joissa ihmiset myyvät käytettyjä sporttitavaroita. Joskus urheiluseurat itteki pykkää käytettyjen sporttitavaroitten markkinoita. Sieltä saatat löytää hyviäkin varustheita halvala hinnala. Uuestikäyttö oon järkevää rahalisesti ja se säästää kans luontoa ja miljöötä. Joissaki komuuneissa saattaa kans lainata tavaroita.

Jos sinula jostaki syystä oon raha-asiat hankalasti, niin muista ette raha-asioihin voi saa’a apua. Hankalhaan tilhaan saattaa moni joutua. Mutta se oon kuiten tähelistä ette lapset saavat jatkaa heän vapaajan aktiviteeteissä. Kysy suorhaan omalta komuunilta, minkälaista apua voi saa’a.

Sie saatat vanhempana hakea apua NAV:n kautta, ja jos olet matkassa introduksjuuniprogrammissa, niin saatat kans hakea apua Flyktningetjenestenistä eli komuunin kautta.

Sporttilaakeissa saatat hajottaa laskun monheen oshaan, ja joilaki laakeila oon omat solidariteettirahastot eli orningit joista sie vanhempana saatat hakea apua, Joissaki komuuneissa Punanen risti eli Frelsesarmeen saattaa kans auttaa. Ko lasku tullee, niin laskun pittää maksaa maksuajan sisälä. Jos  sinula ei ole varaa, niin ota kontaktia laakhiin ja taho lykkäystä eli laskun hajottamista.

Jos asut komuunissa jossa oon oma aktiviteettiopas, niin häneltä saat tietoa kunka apuohjelmat toimivat. Muuten saatat puhua sporttiraatihenkilön, terveyssairhaanhoitajan, koulunneuvojan eli komuunin kontaktihenkilön kans. Kyllä aina ratkaisu löytyy, jos tyhä tietää mistä kenkä puristaa.

Sporttimailma freistaa koko ajan pittää treeninki- ja kilpailukustanukset matalina ja erityinen fokus oon lasten- ja nuortensportissa tyyreissä sporttitavaroissa. Tästä asiasta meilä oon kaikila eesvastuu.

Met kaikki haluamma saa’a aikaiseksi meän visjuunin, «sportti-iloa kaikile». Visjuuni oon toki ambisiöösi! Mutta meän puolesta met olema valmhiit tekemhään paljon töitä sen etheen ette kaikki saisivat tuntea iloa sportissa.

Parasportti oon sportti ihmisille joila oon funksjuunirajoituksia. Norjassa met freistaamma räätälöiä kaikile, riippumatta heän funksjuunista ja funksjuunitasosta. Sportti-ilo kuuluu kaikile! Ja oon paljon maholisuuksia. Meilä oon niin monta ko 55 erikoisförbundiä, ja näistä löytyy muun myötä jalkapallo, judo, soutaminen ja sisäbändy. Parasportissa oon neljä eri sihtiryhmää: liikkumisrajoitetut, kuulovaivaset, näkövaivaset ja kehitysrajoitetut.

**Parasportti**

Parasportti oon yhtheisnimi sportile joka koskee ihmisiä joila oon erilaisia funksjuunirajoituksia. Norjassa oon halu ette kaikki saa mahollisuuen tuntea sportti-iloa, vaikka funksjuunikyky tai funksjuunitaso olisi mikä vain. Yli 11.000 ihmistä joila oon joku funksjuunirajoitus oon myötä norjalaisessa sporttilaakissa ja meilä oon tieten enämenkin sijaa. Oonko sinula halu aloittaa jonkun sportin, olla myötä treenarina, olla myötä jossaki styyrissä tai tehä jotain ihan muuta?

Ota rohkiasti kontaktii sporttiraathiin, oman komuunhiin, sporttipiirhiin taikka Norjan Idrettsforbundethiin. Meilä oon hyvät maholisuuet olla aktiivinen parasportissa. Norjassa oon yli 55 parasportin erikoisförbundejä ja net kattavat judosta jalkapallhoon, soutamisesta kiipeämisheen, ratsastamisesta sisäbändhiin. Niin ette oon rohki paljon maholisuuksia.

Parasportissa oon neljä sihtiryhmää: het joila oon vaiva liikkumisen kans, het joka kuulee huonosti, het joka näkkee huonosti ja het joila oon kehitysrajoituksia.

Monila saattaa olla vaiva liikkua ja syyt tähän voi olla monet. Liikkuminen voi olla vaikia koska oon ongelmia liikumiskontrollin kans tai sen takia ette puuttuu täyet funksjuunit jalassa, käessä tai kourassa. Ongelmat voivat olla kestäviä tai lyhytaikasia, ja syyt voi olla luumurtuma, syntymäperäset fyysiset olot, tai liittyä ikhään tai tapaturmavammoihin. Norjan sporttilaakeila oon hyviä sporttimaholisuuksia liikkumisrajoitetuile ihmisille, - sekä tavalisissa aktiviteeteissä mutta kans omissa räätälöityissä sporttiryhmissä. Oon kans olemassa paljon aktiviteettiaputavaroita heile joila oon kehitysrajoituksia. Kaikki voi hakea NAV ilta aktiviteettiaputavaroita, ijästä huolimatta. Het jokka oon alle 26 vuotta, ei maksa omarahoitusta. Yli 26-vuotiaille maksimaalinen omarahoitus oon 4000 kruunua jokaiselle aktiviteettiaputavaralle.

Norjassa oon kans hyvät sporttimaholisuuet heile joilla oon vaiva näkemisen kans. Het kans saattaa olla mukana tavalisissa sporttiryhmissä tai omissa räätälöityissä ryhmissä. Näkemisvaivaset tarttee tavalisesti tukihenkilön sporttitoiminnassa. Vapaehtoset ihmiset toimii tukihenkilöinä sporttilaakeissa ja arrangementeissä. Oonko tämä itea sinule vanhempana? Saatatko sie olla tukihenkilö? Norjan Idrettsforbundillä oon omat kurssit joka kouluttaa vapaehtoisia tukihenkilöiksi. Tai tartetko sie itte treenauskaverin? Monissa komuuneissa oon vapa-ajan kontaktipalveluksessa omat treenauskontakit, eli het oon vapa-ajankontakteja jokka tykkäävät treenamisesta ja het oon käynheet kurssin treenauskontaktina olemisheen.

Kuulemisvaiva oon laaja sana, ja oon olemassa monitasoisia ja erityyppisiä kuulemisvaivoja. Kuurous oon korkeatasosta kuulemisen menettämistä ja kuurous voi olla syntymäperänen tai myöhemmin tullu. Kuurola ihmisillä voi olla vaikeuksia ymmärtää puhetta tai kontrolloida ommaa puhetta. Ihmiset joila oon kuulemisvaiva, joka oon lievempi ku kuurous, saattaa ymmärtää puhetta ja kans kontrolloia ommaa puhetta. Ihmiset joila oon kuulemisvaiva, saa useasti avun kuulemislaittheesta niin ette arki sujjuu paremin. Jo vuonna 1925 pykätthiin omat sportit ihmisille joila oon kuulemisvaiva. Tääpänä oon jo olemassa kaheksen kuulemisvaivaisten sporttilaakia, mutta suru kyllä ei yhthään Trondheimin pohjaispuolela. Ota kuiten kontaktia Sporttiraathiin taikka omhaan komuunhiin niin saat tietää millaisia maholisuuksia oon sinun likheelä.

Norjan sporttilaakeissa oon kans hyvät maholisuuet heile joila oon kehitysrajoituksia. Sie saatat olla mukana tavalisissa sporttiryhmissä tai omissa räätälöityissä ryhmissä. Ja meilä oon hyviä esimerkkejä siitä ette ihminen joila oon kehitysrajoituksia voi päästä pitkäleki. Katelyn Garbin oon nuori nainen Stabækistä ja hän oon voittanu 41 kultaa rytmisessä sporttijumpassa ja hän oon kans Norjan ensimäinen treenari Special Olympicsissä jolla oon Downs syndroomi. Oon siis maholista olla sekä uutöövari että treenari vaikka olisi joku kehitysrajoitus.

Sillon ku osalistuu kilpailuihin, niin osalistujat klassifiseerathaan sen mukhaan ette kunka vahva se funksjuuninrajoitus oon, niin ette se kilpailu olisi kaikile yhtä reilu. Het joila oon isot ambisjuunit, niin moolina saattaa olla Norjan mestaruus taikka olla Norjan representantti Paralympicsissä, Deaf-lympicsissä taikka SpecialOlympics World Gamesissä.

Puhas sportti meinaa ette kaikila oon samat ja reilut maholisuuet olla matkassa. Ei ole luppaa käyttää epäpuhtaita taikka luvattomia mitteleitä omien tuloksien parantamiseksi. Se oon rohki tähelistä pittää sportin puhas juksaamisesta ja huonoista meiningeistä ja ette kaikki seuraa sportin fair-play-reekeleitä. Vanhempana sinun häätyy näyttää hyviä meininkejä ja olla positiivinen roolimalli lapsile. Jos olet epäsikkari mitä oon lupaa tehä ja mitä ei, niin kysy sporttilaakista.

**Puhas sportti**

Puhthaan sportin idee oon, ette kaikki saattais osalistua tasaverttaisin ehtoin.

Ei ole lupaa käyttää konstitekoisiä eli luvattomia mitteleitä omientuloksien parantamiseksi. Fair play suojelee sportin arvoja. Se auttaa pitämhään sportin puhthaana huijaamisesta ja huonoista vaikutuksista. Se turvaa ette aktiviteetit ja toiminat ovat turvalisissa ja kunnioittavissa miljöissä. Jokkaisen kuuluu tuntea, ette sportti antaa heile jottain takaisin, riippumatta oonko aktiivinen, johtaja eli publikummi.

Se oon tärkeä olla tietonen omista mielipitteistä ja mikä oon omat arvot, ja ette nämät passaa yhtheen sportin arvoihin. Ole esikuva, eesauta Fair playtäja sano selvästi ei huijamisheen. Jos sie sportti-elämässä kohtaat eettisheen eli moralisheen ongelmhaan, tahi sie et ole sikkari ette mikä oon lupa tehä eli ei, niin ota kontaktia treenarhiin tahi johtajhaan. Monet käyttäävät esimerkiksi ravintolissää, ja se oon ravintoainheen tahi fysiologisesti vaikuttavan ainheen konsentreerattu lähe. Oon olemassa riski, ette tietyt ravintolisät saattaa olla saastaisia, elikkä ette produkti sisältää kiellettyjä ainheita dopinglistalta ilman ette sitä mainithaan produktissa.

Doping oon yksi huijaamisen malli, ja ussein oon kyse lääkeainheesta jota otethaan oman prestasjuunin parantamiseks. Kaikki Norjan sporttivaimot ja –miehet häätyy följätä Norjan idrettsforbundin ja Olympia- ja Paralympiakomitean doping- reekeleitä.

Ei sporttilaakila, eikä sporttihaaroilla, saa olla omia dopingreekeliiä. Net kaikki häätyy följätä internasuunaliset reekelit

Oon usseita asioita joka oon doping-reekelirikkomus. Luvattomien aineitten tai metodien käyttö oon tieten luvatonta. Korkeapaikanhuonheen käyttö oon esimerkiksi Norjassa kielettyä. Oon kans dopingreekelirikkomus kieltäytyä antamasta dopingpröövin, freistata pilata pröövin, tuo’a kiellettyjä ainheita Norjhaan tai tyhä olla yhessä treenarin kanssa joka oon suljettu ulos sportista dopingtuomion vuoksi

Sportin tarkoitus oon, ette osalistuu ilman minkälaista juksaamista.

Pojila ja tytöilä oon samat maholisuuet olla sportissa matkassa. Ei ole olemassa sporttia johon tytöt ei voi osalistua. Monessa sportissa tytöt ja pojat oon samoissa treeninkeissä, mutta kilpailuissa het oon eriksheen. Monissa laakisporteissa, niin ku basketpallossa, jalkapallossa ja volleypallossa, oon omat tyttölaakit ja poikalaakit. Norjassa moolina oon ette kaikki jokka halluu olla, saa olla sportissa, ja ette sportti oon turvainen areena kaikile.

**Samanlaiset maholisuuet pojile ja tytöile**

Norjassa sportin visjuuni oon: «Sportti-iloa kaikile». Se merkittee ette tytöilä ja pojila pittää olla samanlaiset maholisuuet sporthiin. Sportti oon Norjan isoin vapaehtonen organisasjuuni ja Norjassa 90 prosenttia kaikista alle 12-vuotiaista lapsista oon matkassa jossaki sportissa. Se oon tavalista ette lapset alkavat sportissa samanaikasesti ko alkavat koulhuun, elikkä 6- vuotihaina. Joku alkaa ennen ja joku jälkhiin.

Eninosa sporttitarjouksista tapahtuu jälkhiin kouluajan, eli jälkhiin kello 16:00. Joissaki paikoissa oon SFO-aikana maholisuus sportthiin. Se oon sinun into ja mitä oon tarjola sielä missä sie asut joka päättää mitä sporttia sie saatat tehä.

Se oon soma olla yhessä muitten kans joila oon samat intressit ja halut. Ja ei ole yhthään sporttia joka ei sopis tytöile kans. Maholisuuksia oon paljon ja se oon hyväette lapset saavat freistata monenlaisia aktiviteettejä. Ja oon hyvä ette nämät aktiviteetit oon erilaisissa miljöissä, esimerkiksi sporttihallissa, mettässä, lumessa, jään päälä eli veessä. Joilaki sporttilaakeila oon «Allidrett», se meinaa ette lapset saavat pruuvata ja oppia erilaisia sporttia ja aktiviteettejä, erilaisissa miljöissä.

Vanhemat saattavat tietysti yhessä urheila lastensa kans erilaisissa tilanteissa ja paikoissa riippumatta lähialuheen organiseeratusta sportista. Vaihteleva ja monipuolinen aktiviteetti antaa lapsile hyvän lähtökohan hallita oman kropin, ja myöhemin osalistua monenlaishiin sporttilajeihin.

Kaikile lapsile oon tärkeä ette heilä oon aktiivinen ja mielenkintonen vapa-aika. Joku haluaa laakisportthiin, esimerkiksi pelata koripalloa, potkupalloa eli lentopalloa. Näissä aktiviteeteissä laakit oon usseimiten jaettu poikien ja tyttöjen laakeihin. Joku taas triivastuvat individuaalisissa sporttilajeissa niin ko laukkomisessa, hihtamisessa, uimisessa eli tappelusportissa. Individuaalisissa sporttilajeissa pojat kilpailee poikia vasthaan ja tytöt kilpailee tyttöjä vasthaan, mutta pojat ja tytöt treenavat yhessä.

Sportti oon tyhä yksi monesta vapa-ajan aktiiviteteistä jota saattaa tehä. Oon kans olemassa korpsii, kuoroja ja teatteriryhmiä lapsile. Joskus sie häyvyt vanhempana auttaa lapsesi löytähmään sopivan aijjankulun eli aktiviteetin. Mielenkiintonen vapa-aika oon tärkeä lapsile. Mutta met tarvima kans jälkikäsin elämässä fyysistä, liikkuvaa, sosiaalista ja mentalista stimulointia. Sportin kautta saapi kavereita, oppii uusia juttuja ja ennenkaikkia oppii tuntemhaan ittensä. Ja niile jokka oon tulheet tänne Norjhaan muualta, sportti oon hyvä maholisuus oppia norjan kieltä. Sporttielämän raavaspersuunana opit tuntehmaan muita raavaspersuuneja ja se oon hyvä sinule ittele ja sinun lapsile.

Ko lapset vähän vanhenevat niin laaki eli klubi joskus reissaa kilpailuihin tai arrangementeihin, ja silloin saattaa olla pakko yöpyä. Tämä oon tavalista eikä se ole vaaralista. Matkassa oon myötä joku laakin johtaaja joka oon vastuussa lapsista ja kokojoukosta. Oon kans myötä muita raavaspersuuneja. Ilmota miellelhään jos sie haluat olla matkassa ja sinula oon siihen maholisuus. Se oon tärkeä ette oon monta raavasta matkassa näilä reisuila. Reissaaminen oon positiivinen ja tärkeä kokemus ja ussein lapset muistavat nämät reisut koko elämän aian. Net oppivat tuntemhaan laakikaverit uuela tavala ja saavat uusia kavereita. Tämmösellä reissula oppii kans paljon sosiaalisia asioita, esimerkiks olemhaan muitten kans pitempiä aikoja ja pitämhään huolta omista kampheista. Näin kasuaa ittenäisyys. Yöpyminen saattaa vaikka tapahtua kouluissa. Aina oon joku raavas yöpymässä lasten kans. Lapsila oon oma nukkuma-alusta, nukkumapussi ja omat kampheet matkassa.

Tutkinnot osoittavat ette tytöt, joila oon maahansiirtymistausta, ovat vähemän myötä sportissa. Siihen oon sikkaristi monta syytä. Mutta mooli oon kuitenki ette kaikki joka haluaa olla matkassa sporttielämässä saa siihen maholisuuen. Sporttiarena pittää olla turvalinen kaikile jäsenille. Sporttimaailmassa oon mies- että vaimojohtaajija ja -treenareita, vaikka eninosa vielä oon miehiä. Oon toivet ette tulisi enempi vaimotreenareita ja -johtaajia, ja met tehemä alatti aktiivisesti työtä tätä varten. Kaikki tytöt ja kaikenikäiset tytöt saavat olla myötä sportissa.

Tytöt jokka ovat puperteetissä saattavat olla matkassa vaikka heilä oon kuukautiset. Moni aktiviteetti oon itte asiassa hyvä apu kuukautisvaivoihin. Sportti aktiviteetinaikana saattaa käyttää tampongia eli sitteitä, mutta jos aikkoo uijja niin tampongi toimii paremmin. Jos näistä asioista oon kysymyksiä niin saattaa kysyä naispuolisen treenarilta eli sairhaanhoitajalta eli muilta luotettavilta. Netissä oon kans enempi tietoa näistä asioista.

Sportin kautta sie saatat kehittyä ihmisenä. Myötä sporttilaakeissa oon selvät ja huolehtivat treenarit ja johtaajat. Nämät raavhaat oon useasti vanhemat jokka tekevät näitä hommia talkootyönä. Oon aina persuunatarvet tähän työhön, ja siks oon hyvä jos sie kysyt ette saatatko auttaa jossaki paikassa eli tehtävissä. Se oon kans tärkeä ette sie raavhaana olet joskus matkassa lapsitten kans sportti-tapahtumissa tai treeningeissä. Sie opastut treenarhiin ja samala se oon tärkeä sinun lapselle ette sie olet matkassa. Sportissa on kans tarjola kursseja jos haluat oppia enämpi näistä teemoista.

Kaikki jokka oon matkassa norjalaisessa sporttihommassa, joka vaatii työtely ja luottaminen alaikästen lasten eli vammaisten kans, häätyvät näyttää siihen tarkotetun poliisiatestin.

Sportissa oon omat elämisreekelit jokka antava ohjeita sporttilasten vanhemmiille. Met toivoma ette vanhemmat oon lapsile esikuvana ja tukena. Siksi oon tähellistä olla tietonen omasta roolista. Sinun engasjementti ja matkassaoleminen merkkaa paljon sinun lapsele ja koko sporttimiljöölle.

**Sporttivanhemmiitten elämisreekelit**

Raavaspersuunana sporttielämässä sie olet tärkeässä roolissa. Sinun häätyy olla sinun lapsele tukena mutta kans olla positiivinen auttaaja kaikile lapsile. Hyvät raavaspersuunat oon esikuvia ja näin kans tietosia omasta roolista. Meän 19 sporttireekelien meininki oon auttaa sporttielämän raavaspersuunia olemhaan juuri niin.

Sporttielämän olemisreekelit kaikile raavaspersuunille:

1. Anna arvoa sille ette sinun klubi pykkää aktiviteettejä lähialuheela sinun ja muitten lapsile.

2. Sportti-ilo oon ilo liikkua, ja se oon tärkkein mitä saatama kehittäät ja tehä yhessä meän lasten kans.

3. Osalistu positiivisesti sinun lapsele, klubile ja ylheensä sportile – sie kans olet osa klubia.

4. Anna lasten olla lapsia, - ota raavhaitten puhumiset tyhä raavhaitten kans.

5. Ota selvä mikkä reekelit ja määräykset koskevat teän sportissa. Nämät saattaa olla erilaiset sportista sportthiin.

6. Ole myötä vanhemmiitten mööteissä, talkoohommissa ja muissa klubia koskevissa hommissa.

7. Ole myötä kampeissa ja harjotuksissa – sie olet tärkeä ei tyhä sinun lapsile, vain kaikile pellaajille ja koko sporttimiljööle.

8. Kehu ja ole tukena kaikile, vastakäynneissä ja myötäkäynneissä. Meilä oon kaikila eesvastus pykätä hyvvää miljöötä jossa olema myötä.

9. Anna treenarin olla treenari – puhu konstruktiivisesti treenarin ja muun klubin kanssa.

10. FairPlay-pelin kautta kasuaa tieto ja taito kunka met saatama olla sovussa erilaisissa rooleissa, - sporttiareenalla ja kans areenan ulkopuolela.

11. Ole sporttielämän raavaspersuunana hyvä roolimalli, aina sinun mielipitteitten ja käyttäytymisen kautta

12. Auta lapset kasuttamhaan positiivisia ajatuksia itteään kohti ja kaikkia laakikavereita kohti.

13. Ole kiinostunu onnistumisen tuntemisesta ja oppimisesta, eikä tyhä tuloksista.

14. Klubin kautta voit saa’a opetusta ja osallistua kursseihin sportin erilaisistapuolista. Ota yhteyttä klubhiin.

15. Tehe parhaasi ette kaikki triivastuvat jokka tekevät töitä klubile, ja tehe parhaasi ette klubityö olisi muile helppo.

16. Piä silmät auki muile, ja auta jos voit toisia perheitä ja lapsia kyytityksessä taikka esimerkiksi tavaroitten kanssa.

17. Mieti uuestikäyttämistä ja luontoa ku hankit sporttitavaroita.

18. Freistaa hunteerata ette stemmaako hintataso ja aktiviteetti, lasten ijän ja tarpheitten mukhaan.

19. Osalistuminen sinun lapsen sporttielämhään saattaa merkata ison eron sinule raavaspersuunana

Oon tähellistä, ja lasten interessien mukhaan, ette vanhemmat oon lasten tukena sporttilaakeissa. Tämän voi tehä monela tavala, kans kotona ja sporttilaakissa. Esimerkkejä tästä oon ette sie katot pörhään ette lapsela oon oikiat sporttitavarat ja ette het tulevat oikeassa ajassa treeninkeihin tai vaikka se ette sie kuskaat lapset kamppeihin. Esimerkkejä oon kans ette vanhemmat oon matkassa treenareina tai styyrijäsenenä tai vaikka myymässä kioskitavaraa arrangementeissä. Matkassa oleminen auttaa sinun nähä ja olla osaa sinun lasten sporttielämyksiä, nähä lasten sporttikehitystä ja kans tutustua muihin vanhemphiin.

**Vanhempana oleminen sportissa tuopi mukana paljon positiivista**

Norjan lasten ja nuorten sporttielämä oon pykätty klubeihin ja näin kans vanhemmiitten pyörittämä. Norjassa sportti oon organiseerattu laakeissa ja laakit oon Norjan idrettsforbundin alla ja kans olympisen ja paralympisen komitean alla. Aktivititeetit oon melkein kaikki kouluajan ulkopuolela, eli käytänössä kello neljän jälkheen. Sporttilaaki oon demokraattinen organisasjuuni jonka driivaa vanhemmat ja muut raavaspersuunat. Hyvin monele motivasjuuni olla matkassa oon heän oma halu pykätä lähialuheen lapsile ja nuorile hyvät maholisuuet ylöskasuamisheen. Vapa-ehtosena sportissa sie tehet työtä ilman ette sie saat rahhaa työstä. Sie olet ilman palkkaa treenari, istut styrissä, olet kaffilavahtina, ajat hihtamislatuja tai leivot kakkuja. Kaikki nämät tehtävät oon sitä mitä met sanoma dugnaadiksi. Ja dugnaadina teemä isoja niin ku pieniäki tehtäviä. Dugnaadi oon mukana muissakin vapa-ajan aktiviteeteissä, ei vain sportissa.‍

Oon luonnolista ette sie raavaspersuunana seuraat sinun lapsen intressiä ja intoa. Ole myötä vanhemmiitten mööteissä, treeneissä, dugnaadeissa ja kohattelee sielä muita raavaspersuuneja. Kato pörhään ette lapsela oon kaikki sporttitavarat mitä hän tarvittee ja kysy treenarilta jos olet epäsikkari. Oon tärkiä ette lapsi oon paikala oikeassa ja sovitussa ajassa. Ja se oon tärkiä mellata treenarile jos sinun lapsi oon poissa tai myöhässä treeninkeihin.

Se oon siis hyvin tähelistä ette klubi saa sinun lapsen ja sinun kontakti-informasjuunin. Klubi tarttee nimen, adressin, syntymä-ajan, mobiilinumeron ja epostin. Näin klubi pääsee lähättää sinule ja lapsele kaiken tarvittavan informasjuunin. Joskus harjoituksia siirrethään, joskus kutuma möötteihin taikkapas retkeihin. Klubi tarttee kans kontakti-informasjuunia ku lapsi mellathaan jäseneksi ja ku klubi tekkee jäsenille försikrinki-sopimuksia.

Sportin sosiaalinen aspekti oon kans rohki tähelinen. Sportin kautta lapset saavat ystäviä huolimatta sukupuolesta, ijästä taikka asuinpaikasta. Se voi kans olla sosiaalisesti hyvin merkittävä sinun lapsele ette sie olet mukana heijaamassa treeninkeissä ja turneerinkeissä.

Ku sie tulet kattomhaan ku sinun lapsi treenaa, niin se oon sinun tehtävä kattoa pörhään ette lapsi triivastuu ja ette tartteeko lapsi jotain. Treeninkit oon kans hyvä tilaisuus sinule tulla tutuksi treenarin tai muitten vanhemmiiten kans.

Meän mielestä se oon tärkein asia koko maailmassa ette vanhemmat oon myötä lapsen vapa-ajassa ja oon jakkaamassa vapa-ajan ilot lapsen kanssa. Se oon niin ette suuri osa lapsen elämän isoista tapahtumista ja kokemuksista tapahtuu vapa-aikana.

**Kyytittäminen aktiviteetteihin**

Jos sie olet vasta siirtyny Norjhaan, niin sporttiaktiviteetit oon rohki hyvä paikka oppia kieltä ja tutustua muihin. Meilä oon hyviä esimerkkejä siitä kunka ihmiset oon saanheet työn sporttilaakin raavaspersuunaverkon kautta.

Joskus laaki saa olla myötä aktiviteeteissä joka ei ole lähialuheella. Jos sinulla ei ole omaa biiliä, niin sie saatat tietenki kysyä muilta vanhemilta. Jos biilissä oon sijaa, niin siekin saatat olla matkassa lapsen lisäksi. Monet laakit järjestää yhteiset kyytittämiset jos oon tapahtumia kaukana. Kyytittämisen tarpheesta sinun kannattee puhua treenarin kanssa. Treenarilta ja muilta vanhemilta voit kysyä kaikesta mitä liittyy kyyteihin.

**Sportti tarvittee sinua**

Sporttilaaki oon siis vanhemmiiten ja muitten raavaspersuunien driivaama, ja kaikki tapahtuu vapa-ehtosella työlä. Joku halluu olla treenari, toinen ehkä vanhemmiiten kontakti, ja monet häätyy olla mukana pitämässä huolta tavaroitten, anleggien, raha-asioitten ja organisasjuunin kanssa. Se oon ihan tavalista ette vanhemat ja raavaspersuunat häätyy tehä työtä ilman rahhaa niin ette aktiviteetit ja treeningit voi olla olemassa. Jos sie et joskus saata olla matkassa työtelemässä, niin se oon tosi tähelistä ette sie mellaat meile siitä. Ilman dugnaadia sporttielämä ei pysty elämhään.

Monet klubiit oon satsanheet klubitaloihin ja anläggeihin ja näitten kunnossa pitääminen maksaa rahaa. Tekemällä dugnaadia vanhemat ei tarte maksaa sporttilaakeile niin paljon ommaa rahaa.

Eikä dugnaadia tarte pölätä. Dugnaadissa triivastumma yhessä ja pääsemä tutuksi toisten ihmisten kans. Ja se oon oikiasti ilo yhessä tehä työtä yhtheisen moolin saamiseksi.