



# DOŁĄCZ I TY

## Graj w piłkę nożną w klubie Vestbyen IL Fotball

Zapraszamy wszystkie dzieci, młodzież i ich rodziny do klubu piłki nożnej Vestbyen Fotball, który znajduje się na Hammersborg w prostej linii Od Ila w górę.

Nasz klub jest otwarty dla wszystkich, niezależnie od języka, kultury, wieku lub płci. Oferujemy treningi na dobrym poziomie i kładziemy nacisk na bezpieczne, przyjemne i wolne od używek środowisko/wspólnotę piłkarską.

Nie musisz być dobrym piłkarzem, żeby u nas grać. Mamy miejsce dla wszystkich zainteresowanych, niezależnie od poziomu umiejętności. Chcemy, żeby nasi wszyscy członkowie dobrze sobie radzili i odczuwali radość z uprawiania sportu!

### **Trening dla zdrowia!**

Aktywność fizyczna jest ważna. Z doświadczenia wiemy, że łatwiej jest być aktywnym fizycznie trenując razem z innymi niż samotnie. Ponadto fajnie jest przebywać razem z innymi dziećmi i uczestniczyć w zajęciach z elementami zabawy, równocześnie się ucząc.

Zdrowe odżywianie i fizyczna aktywność dają dzieciom więcej energii na co dzień. Zwiększona energia może z kolei doprowadzić do lepszej koncentracji i lepszego wkładu dziecka w naukę w szkole. Poprzez uczestniczenie w zajęciach sportowych w wieku dziecięcym zwiększają się szanse na uprawianie sportu również w wieku dorosłym.

### **Spędzaj miło czas razem z innymi!**

Dzieci uprawiają sport, bo uważają, że jest to dla nich przyjemność. Razem z przyjaciółmi doznają wielu przeżyć i zdobywają wiedzę na całe życie. Na sportowej arenie dzieci uczą się odpowiedzialności i wzajemnego poszanowania. Zajęcia pozaszkolne mają dużą wartość. Jako członek klubu sportowego łatwiej nawiązesz kontakt z innymi ludźmi, pozyskasz wielu przyjaciół i staniesz się częścią większej sieci społecznej. Duże znaczenie dla dzieci ma zaangażowanie rodziców i opiekunów w klub sportowy.

### **Rozpoczęcie zajęć i zapisy**

Przed zdecydowaniem się na ewentualne członkostwo, można spróbować na treningu, czy ten sport jest dla was odpowiedni. 4 treningi próbne są bezpłatne, po czym należy się zdecydować. Żeby nadal trenować trzeba być członkiem klubu opłacającym składki, m.in. by były ważne ubezpieczenia. Jeżeli chcecie się do nas przyłączyć, możecie powiadomić trenerów, którzy wam pomogą zapisać się do klubu piłki nożnej.

### **Sprzęt**

Po zapisaniu się do klubu wszyscy piłkarze otrzymają strój piłkarski: koszulkę, spodenki i getry. Poza tym trzeba się zaopatrzyć w buty piłkarskie, ochraniacze i odzież treningową, jak podkoszulka i spodnie treningowe. Nie ma przeszkód, żeby trenować w długich spodniach i nakryciu głowy. Członkowie klubu otrzymują rabat kupując towary w sklepie klubowym Nor-Contact. Vestbyen posiada również rynek wtórny sprzętu używanego z możliwością wymiany/kupna używanej odzieży treningowej w określone dni w Vestbyhuset.

### **Jakie są koszty?**

We wszystkich klubach sportowych w Norwegii obowiązuje opłata za uczestnictwo w zajęciach klubu.

Opłaty składają się z dwóch części:

1. Kontyngent członkowski – osoby, które chcą uprawiać sport w formie zorganizowanych zajęć muszą być członkami klubu.
2. Opłata za treningi – wszyscy, którzy trenują jedną z dyscyplin sportowych muszą dzielić koszty, takie jak np. wynajem boiska, sprzęt, uczestnictwo w rozgrywkach.

W klubie Vestbyen mamy jasno sprecyzowane życzenie - chcemy, żeby jak największa ilość dzieci uczestniczyła w naszych zajęciach, niezależnie od sytuacji materialnej rodziny. W przypadku trudności ze sfinansowaniem opłat, możemy pomóc w znalezieniu programów wsparcia, z których można skorzystać i możemy zaproponować podzielenie opłat na raty, jeżeli jest to konieczne. W klubie mamy osobę odpowiedzialną za integrację, która może udzielić wskazówek.

### **Piłka nożna i czyny społeczne**

Klub Vestbyen Fotball, jak i większość klubów sportowych w Norwegii, prowadzony jest przez ochotników. Rodzice i opiekunowie, rodzeństwo i inne osoby zgłaszając się do pracy nie otrzymują za nią wynagrodzenia. Dotyczy to również trenerów i osób pracujących w klubie. Ochotnicy przykładają się do pracy, by Vestbyen Fotball posiadał odpowiednią ofertę zajęć i był dobrym miejscem do spędzania czasu przez wszystkie osoby ze środowiska lokalnego. Oprócz wkładu pracy trenera mama do wykonania mamy wiele innych zadań dla potrzeb drużyny piłkarskiej:

- Przygotowywanie posiłków/ciast, które można będzie sprzedawać podczas meczów w celu zasilenia kasy drużyny
- Pomaganie jako sprzedawca w kiosku
- Branie udziału w przygotowaniach do meczów na własnym boisku
- Itd.

Ta dobrowolna praca dla drużyny sportowej, której podejmują się dorośli, nazywana jest «dugnad» (czyn społeczny).

Czyny społeczne dostarczają dużo dobrych przeżyć i poczucie dołożenia swego wkładu do tworzenia wspólnoty społecznej. Klub Vestbyen jest całkowicie uzależniony od pomocy osób dorosłych, uczestniczących w czynach społecznych przez cały rok. Dzięki temu dzieci i młodzież uzyskują dobrą ofertę sportową. Twój wkład, niezależnie od tego, czy będzie mały, czy duży jest bardzo cenny!

**Bezpiecznie i dobrze!**

Wszystkie kluby sportowe zobowiązują się do zaproponowania dzieciom i młodzieży bezpiecznej i dobrej oferty. Określone ramy działalności sportowej sprzyjają aktywnej pracy przeciwko mobbingowi, dręczeniu, rasizmowi i przemocy. Jeżeli chcesz zostać trenerem lub kierować dziećmi i młodzieżą musisz posiadać ważne zaświadczenie o niekaralności z policji. Dotyczy to wszystkich osób w klubie sportowym, które mają wykonywać zadania dla drużyny obejmujące relacje zaufania i odpowiedzialność za małoletnich lub niepełnosprawnych.

Rodzice i opiekunowie mogą również pełnić funkcje w klubie sportowym lub angażować się jako trener, kierownik oraz/lub sędzia.

Vestbyen Fotball jest członkiem Norweskiego Związku Piłki Nożnej (NFF) i Norweskiego Związku Sportu (NIF).

Pragniemy, żeby wszyscy nasi członkowie mieli poczucie spełnienia i odczuwali radość z uprawiania sportu i chcemy przystosować warunki klubowe dla wszystkich, którzy chcą dołączyć do naszego klubu.

Z klubem Vestbyen w życiu i na całe życie!

Hilde Eriksson – odpowiedzialna za integrację

[hilde@vestbyen.no](mailto:hilde@vestbyen.no)

Mats Holbø Frydenberg – Kierownik

[mats@vestbyen.no](mailto:mats@vestbyen.no)

[www.vestbyenfotball.no](http://www.vestbyenfotball.no)

