



# ميثاق

نظراً لأننا نحب Upsport والأجواء التي تصاحبنا أثناء الجلسات، فإليكم بعض الأكواد التي يجب إحترامها حتى نستمر على هذا النحو:

## الفريق !

نحن عبارة عن فريق، فلنحترم المساواة والتنوع الخاص بمجموعتنا. ولاننسى الترحيب بـ «الوافدين الجدد». ولنتذكر دائماً أننا معاً لممارسة الرياضة؛ (فكل ما هو بعيد عن ذلك فلندعه جانبا)



## أهلاً ! إلى اللقاء !

فلنلق التحية على بعضنا البعض عندما نصل وعندما نغادر - حبذا لو كان ذلك بإبتسامة عريضة (على الأقل عند المغادرة) :-)



## الروح الرياضية والنزاهة !

نلعب جميعاً معاً - فتيات وفتيان ، أقوى وأقل قوة ، إلخ. فلنحترم زملائنا في الفريق وفريق الخصم وكذلك قواعد اللعبة.



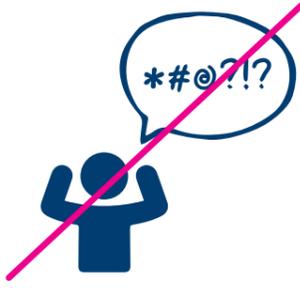
## قميص مناسب !

فلنأث بملابس رياضية مناسبة. أفضل ملابسنا وأحذيتنا فلتبقى في المنزل (باستثناء النزاهات) :-)



## خلينا دوماً زين !

على الرغم من أن في بعض الأحيان قد تكون اللعبة ساخنة وقد يحصل بعض التوتر ، إلا أننا مطالبين بالحفاظ على برودة الأعصاب، وألا ننزعج ، ولا نشتّم. بإختصار - خلال المباراة فلنحافظ على هدوئنا، ولنتحلى ب الروح الرياضية .



## الإحماء وقاية !

خلاف ذلك هناك خطر الإصابة؛ قبل أي جلسة نقوم بالإحماء والتمدد بشكل صحيح.



## التواصل !

المرجو التواصل عبر مجموعات الواتساب -Whats App (وليس من خلال الحسابات الخاصة) حتى يكون الجميع على دراية. ولا ننسى أن نعلن عن قدومنا (أو عدمه) قبل 6 ساعات على الأقل.



## المعدات الرياضية !

يتم إقراض جميع المعدات اللازمة من قبل Upsport. فلنعتني بها حتى نتمتع بها لفترة أطول؛ عند نهاية كل حصة فلنقم بإعادتها إلى مكانها.



## فلنتحدث مع بعضنا !

خلال المباريات عند أداء الفريق الجيدة، وحتى في حالة حدوث مشكل أو صراع. فإذا كانت هناك مشكلة ما، فهناك دائماً حل. فلنتحدث (كمجموعة أو للمتطوعين).



## الماء الماء !

من المهم أن نُبقي جسمنا رطباً. لذلك فلنحضر زجاجة الماء الخاصة بنا. حتى لو كنا نشارك مع بعضنا الكثير، فلا داعي لمشاركة قنينة الماء خاصتنا :-)



## نحضر في الوقت المحدد !

مكان كل واحد منا في الفريق مهم جداً، إذا تأخر أحدنا فإن الفريق يبقى غير كاملاً. فلنسعى للحضور في الوقت المناسب (وإذا تأخرنا ، نُعلّم المجموعة).



## النظافة !

المرجو إحترام القواعد الصحية والنظافة. لو (لا سمح الله) مرض أحدنا - فمن الأفضل أن يبقى في المنزل (وأن يبلغ المجموعة بذلك).

