



DGI

**Вам подобається
спорт та фізичні
навантаження?**

**Ознайомтеся з вашими
можливостями.**

Вступ

Заняття спортом – це унікальна можливість сформувати мережу соціальних зв'язків, познайомитися з новими людьми та дізнатися про культуру Данії. У Данії більшість людей займаються спортом через асоціації або профспілки.

Ця брошура є довідником для тих, хто приїхав до Данії й бажає займатися спортом. У цьому посібнику ви дізнаєтеся, який вид спорту вам підходить, як скоріше почати

тренування, а також дасть відповідь на всі запитання, які у вас можуть виникнути.

У цій брошурі також детально описана структура та призначення асоціації. Крім того, цю брошуру можна використовувати, коли ви готові розпочати тренування та бажаєте зв'язатися з муніципалітетом, асоціацією та іншими людьми, які також зацікавленні у тренуваннях.



Як вам або вашій дитині розпочати заняття спортом у Данії?

Дізнайтеся яким видом спорту ви (або ваша дитина) бажаєте займатися:



1. ВАШІ ІНТЕРЕСИ

У Данії є багато можливостей займатися спортом. Але спочатку ви повинні вирішити, що, на вашу думку, приносить вам задоволення. Можливо ви б хотіли зайнятися командним видом спорту, пограти в теніс, поплавати чи, можливо, підготуватися до змагань?

2. МОЖЛИВОСТІ

Насамперед з'ясуйте які можливості є у вашому регіоні. Запитайте у своїй мережі або зв'яжіться з відділом дозвілля муніципалітету (комуни) і дізнайтеся, якими видами спорту ви зможете займатися у вашому

муніципалітеті (комуні), які асоціації існують і де вони знаходяться.

3. АВІТАЙ ТА СПРОБУЙ

Якщо ви вагаєтесь, у вас є можливість спостерігати за тренуванням. Також ви можете поспілкуватися з тренером, який допоможе вам вирішити, чи буде цей чи інший вид тренувань цікавим для вас чи вашої дитини.

4. КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

Отримайте номер телефону та електронну адресу голови та тренера асоціації.

Звертайтеся до асоціації.

ТРАНСПОРТ

Ви або ваша дитина повинні мати можливість самостійно діставатися до центру тренувань. Тому подумайте заздалегідь про всі види транспорту та про те, наскільки віддалений центр тренувань від вашого місця проживання.

- Чи можете ви дійти пішки або дістатися на велосипеді до тренувань?
- Який розклад автобусів та як він буде збігатися з часом тренувань?
- Чи знаєте ви когось, з ким ви або ваша дитина можете їздити на тренування? тренування?



5. ЧАС ТРЕНУВАНЬ

Якщо ви вважаєте, що визначились з видом спорту для себе або вашої дитини, ви зможете проконсультуватись з головою або тренером асоціації про розклад тренувань, вільні місця у вашій групі та початок тренувань.

6. ЦІНА

Перш ніж вирішите приєднатися, з'ясуйте, яка ціна та не забудьте запитати, чи є можливість відвідати декілька пробних тренувань безплатно.

У Данії є організації, які допомагають молодим та дорослим фінансово та/або з тренувальним взуттям чи подібним, якщо бажаючі не мають змоги собі це дозволити. Якщо ви не маєте можливості дозволити собі займатися спортом, яким хотіли б, ви можете зв'язатися з відділом дозвілля муніципалітету (комуни) або DGI Inclusion і дізнатися про можливості для подання заявки на підтримку у вашому муніципалітеті за вашим місцем проживання. Ви також можете отримати допомогу із заповненням документів.



Перше тренування:

7. МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ

Колі ви визначились з місцем тренувань, обов'язково запитайте, де всі зазвичай збираються. Чи зустрічаються вони в спортзалі, на стоянці, в роздягальні, чи починають тренуватися самостійно? Переконайтеся, що ваш тренер знає, про перший ваш день тренувань. Спитайте чи може інший член команди допомогти вам в перші тренувальні дні.

8. ОДЯГ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Одяг залежить від типу тренувань. Тому обов'язково дізнайтеся чи тренування відбуваються на подвір'ї чи у залі.

9. СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР

Чи потрібно вам брати необхідний спортивний інвентар? Чи можливо треба брати власну ракетку для бадмінтону? Чи можливо спеціальне взуття? Якщо у вас немає необхідного інвентарю, то є можливість тимчасово запозичити його в асоціації. Якщо ви вирішите тренуватися, відділ дозвілля муніципалітету (комуни) може розповісти вам, як подати заявку на отримання інвентарю, а в деяких випадках — на можливість тренуватися безплатно

10. ІНФОРМАЦІЯ

Дізнайтеся, як отримувати повідомлення, про скасування або перенесення тренувань. Чи надсилає тренер текстові повідомлення? Чи є сторінка у Facebook, на якій тренера можуть публікувати будьякі зміни? Переконайтеся, що ви розумієте тренера. Можливо тренер зможе надсилати вам текстові повідомлення мовою, яку ви розумієте.

11. ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ПРИЙТИ НА ТРЕНУВАННЯ

Не забудьте повідомити своїй команді або тренеру про пропуск занять.

12. ІНШІ ЗАХОДИ

Пам'ятайте, що асоціації проводять інші заходи в яких ви можете брати участь. Наприклад, для членів може відбутися вечірка або тематична зустріч. Також асоціаціям може знадобитися більше людей для розповсюдження брошур. Дізнайтеся більше про це.

Асоціація — це, по суті, група людей

Що означає асоціація?

Асоціація — це, по суті, група людей зі спільними інтересами. Ці інтереси можуть бути будь-якими: від спорту до марок, від соціальної роботи до собак, від садівництва до кулінарії тощо. Незважаючи на той факт, що асоціації складаються з людей зі спільними інтересами, асоціаціям не дозволяється встановлювати правила щодо вступу до них. У Данії вимагається, щоб асоціації були відкритими для всіх, хто хоче стати її членом. Однак асоціації не обов'язково повинні мати діяльність для всіх людей. У кожній асоціації є правління, яке вирішує, які заходи воно проводитиме, коли вони будуть і для кого.

Правління асоціації

Правління асоціації обирається на загальних зборах. Загальні збори

мають проводитися не частіше одного разу на рік, і це єдиний раз, коли члени можуть голосувати за членів правління. Правління проводить постійні засідання, на яких вирішує, що робить асоціація. Вони вирішують, які заходи проводитимуться протягом сезону, планують використання приміщень, щоденні операції, і повинні забезпечити виконання прийнятих рішень.

Учасники

Учасники сплачують членський внесок, який використовується на оплату приміщення, освітлення/опалення, матеріали, курси, турнірні внески тощо. Щоб членський внесок не був занадто високим, асоціації залежать від допомоги членів у волонтерській роботі. Вони можуть, наприклад, допомагати у заходах та мітингах, які





організовує асоціація. Батьки також допомагають з супроводом дітей на матчі тощо.

Своєю чергою, асоціація забезпечує наявність тренерів та обладнання для різних видів тренувань, щоб члени мали можливість займатися своїм видом спорту.

Різниця між асоціаціями та комерційними організаціями

Існує різниця між комерційними спортивними організаціями та асоціаціями. В асоціації ви є членом громади та сплачуєте членський внесок, прибуток від діяльності якої надходить безпосередньо самій асоціації. Асоціація також заснована на принципі волонтерської діяльності, тому асоціація може очікувати, що ви у свій вільний час допоможете у волонтерстві. На відміну асоціаціям є також комерційні спортзали, які

зароблять гроші власникам бізнесу. Саме ця відмінність означає, що спортивним асоціаціям надаються гранти від муніципалітету (комуни) та фондів.

Асоціація та муніципалітет

Коли група людей бажає створити асоціацію, вона повинна вирішити, яка мета асоціації. Для того, щоб асоціація була схвалена, її мета має нести користь людям у суспільстві, за підтримки муніципалітету (комуни). Саме муніципалітет вирішує, чи асоціація схвалена, і, таким чином, саме муніципалітет контролює всі схвалені асоціації в місті.

Мої контакти:



Муніципалітет (комуна): _____

DGI: _____

Голова правління: _____

Тренер: _____

Інше: _____

Данська асоціаційна культура

Асоціації є великою частиною данської культури. У Данії понад мільйон асоціацій та спілок. Тому ви можете бути впевнені, що у вашому муніципалітеті є багато різних асоціацій. Більшість танців протягом життя є членами однієї або кількох асоціацій та спілок.

Чому ми так пишаємося культурою нашої асоціації

- В асоціації ми формуємо мережу соціальних зв'язків та знаходимо нових друзів.
- Основними передумовами асоціації є діалог, взаємоповага та відданість.
- В асоціації ми вивчаємо основні демократичні заходи.
- В асоціації ми поважаємо один одного, дізнаємося про норми та цінності суспільства.
- Члени асоціації отримують можливість впливу в місцевій громаді.
- В асоціації ми маємо можливість займатися спортом, мати взаємні інтереси та водночас розважатися.