



OREKI
FUNDAZIOA

KULTURA ETA KIROLA
OREKI UZTARTUZ
POR EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA PERSONA



KODE ETIKOA KIROLARIENTZAT

CÓDIGO ÉTICO PARA DEPORTISTAS

- Sinesten dut kirolak eta honen balioek ongizate eta kohesio-sozialerako gaitasuna dutela.
- Sinesten dut kirolaren benetako esentzia gure ezintasunak zintzoki gainditzeko ahaleginean eta saiatzean dagoela.
- Hitz ematen dut, kirolari naizen aldetik, zuzentasunez esku hartuko dudala kirolean, eta garaipenaren bila zilegi zaizkidan bitarteko seguru eta etikoen bidez saiatuko naizela.
- Neure egiten ditut nire kirolaren arauak, baita kirol-izpirituaren baitan idatzi gabe daudenak ere.
- Begirunez lehiatuko naiz uneoro arauak zaintzen eta duintasunaz portatzen entrenamendu eta txapelketetan, barnean nahiz kanpoan.
- Jakin badakit gogorkeriak, beldurrazteak, azpijokoak eta dopatzeak ez duela lekurik kirol-izpirituaren baitan eta kirolari kaltea dakarkiotela. Uko egiten diet, kirolari bezala, jarduera horiei.
- Kirolean, taldekideak, aurkariak eta kirol-agintariak partaide direla deritzot eta horregatik nire begirune eta estimua merezi dutela.
- Begirunez eta ohorez zainduko dut nire kirola eta beronen sustatzaileak, kirolari on bat bezala jokatzuz beti. Duintasunez eta harrotasunez portatuko naiz irabaztean nahiz galtzean.
- Creo en el deporte, creo en sus valores y en su potencial de bienestar y cohesión social.
- Creo que la verdadera esencia del deporte está en el esfuerzo y en el intento honesto de superar nuestras propias limitaciones.
- Como deportista, me comprometo a participar en el deporte con integridad y a esforzarme para ganar sólo a través de medios seguros, legítimos y éticos.
- Acepto las reglas que rigen mi deporte y también las reglas no escritas que subyacen en el espíritu deportivo.
- Respetaré las reglas en todo momento, dentro y fuera de entrenamientos y competiciones, y me comportaré siempre con dignidad.
- Sé que la violencia, la intimidación, la trampa y el dopaje no tienen cabida en el espíritu deportivo, y dañan el deporte. Como deportista, renuncio a tales prácticas.
- Entiendo que los compañeros, los adversarios y las autoridades deportivas son parte integral del deporte y que merecen todo mi respeto y aprecio.
- Actuaré en todo momento como un buen deportista, respetando y honrando mi deporte y a cuantos lo hacen posible. Me comportaré con dignidad y sano orgullo en el triunfo y en la derrota.

KODE ETIKOA ENTRENATZAILEENTZAT

CÓDIGO ÉTICO PARA ENTRENADORES

- Sinesten dut kirolak eta honen balioek gure haur eta gazteak hezi eta integratzeko zeregina dutela.
 - Biziki lehiatuko naiz kirola trebatze, dibertimendu eta etengabeko giza-hobekuntzarako osagai gerta dadin.
 - Irakatsiko diet nire kirolariei zintzoki eta leialtasunez entrenatzen eta lehiatzen, jokoan arauak, taldekideak, aurkariak eta kirol-agin-tariak begirunez zaintzen.
 - Lehiatuko naiz nire kirolari guztiek prestakuntza eta laguntza bera izan ditzaten; denak aukera berdinak izan ditzaten.
 - Nire kirolariak lotsagarri ez ditut utziko; eta egin dituzten akatsengatik edo jokoan oker burutu dutelako ez ditut irainduko, ez erasorik ere egingo.
 - Girotuko dut nire kirolariengan euren burua gainditzea eta jokoan garaipena zilegi diren bitarteko seguru eta etikoen bidez baizik lortuko ez dutenaren ideia. Ez dut azpijokoa onartuko; ez eta dopatzea ere.
 - Ziurtatuko dut nire kirolarientzat seguruak eta egokiak ote diren instalakuntzak eta materialak. Saiatuko naiz prestakuntza egokia hartzen, baita hobetzen ere.
 - Jokaera eredugarria izango dut nire kirolarientzat. Euren begirunea mereziko duen entrenatzaile bat izango dute nigan; konfiantza mereziko duen adiskide eskuzabal bat.
- Creo en el deporte, creo en sus valores y en su papel formativo e integrador para nuestros niños y jóvenes.
 - Me esforzaré para que el deporte sea elemento de formación humana, de diversión y de mejora permanente.
 - Enseñaré a mis deportistas a entrenar y a competir con integridad y lealtad, acatando las reglas del juego, y respetando a sus compañeros, a sus adversarios y a las autoridades deportivas.
 - Me esforzaré para que todos mis deportistas reciban la misma formación y el mismo apoyo, y gocen de las mismas oportunidades.
 - No ridiculizaré, insultaré ni agrediré a mis deportistas por los errores o el mal juego que hayan realizado.
 - Alentaré en mis deportistas la idea de superarse y ganar sólo a través de medios seguros, legítimos y éticos. No permitiré la trampa ni el dopaje.
 - Me aseguraré de que las instalaciones y los materiales sean seguros y adecuados para mis deportistas. Procuraré adquirir una formación pertinente, y perfeccionarla.
 - Seré para mis deportistas modelo de comportamiento. Tendrán en mí un entrenador que merecerá su respeto, y un amigo generoso en quien puedan confiar.

KODE ETIKOA GURASOENTZAT

CÓDIGO ÉTICO PARA PADRES

- Adore emango diet seme-alabei, euren –eta ez nire– onerako eta gozamenerako praktika dezaten kirolen bat. Halere, ez ditut behartuko eurak nahi ezean; ez eta eragotziko ere euren gogokoa denean.
- Kirolak berezkoa du arrakasta, zintzoki jokatu ezker. Ahaleginduko naiz horren harrotasunez joka dezaten.
- Irakatsiko diet seme-alabei ahal dena egitea irabaztea baino hobea dela; eta emaitza saiakeraren neurrikoa ez bada, porrot egina bezala inoiz ez hartzen.
- Bultzako ditut seme-alabak zintzotasunez eta leialtasunez entrenatzera eta jokatzerara, jokoaren arauak, taldekideak, aurkariak eta kirol-agintariak begirunez hartuz.
- Eginahaletan lagunduko dut kirol-jardueratitik gogorkeria –hitzezkoa nahiz fisikoa– eta dopatzea deuseztatzen.
- Adore emango diet seme-alabei nahiz beste haur eta neska-mutil gazteei jokoan garbiak izan daitezten. Esker onez txalotuko dut jarrera hau seme-alabengan, beren taldekideengan eta aurkariengan.
- Nire aldetiko begirunea eta estimua erakutsiko diet seme-alaben kirol-jarduera hau gauzatzen duten entrenatzaile, arbitro eta boluntarioei.
- Kiroltasunez jokatuz eta bizimodu osasungarria eramanez seme-alabentzat eredu izaten saiatuko naiz.

- Animaré a mis hijos a practicar deportes, para su beneficio y disfrute, no para el mío. No les forzaré a hacerlo si no quieren, ni a no hacerlo si ellos lo desean.
- Practicar deportes con honestidad es, en sí, un éxito. Haré que mis hijos se sientan orgullosos de ello.
- Enseñaré a mis hijos que hacer lo que uno puede es más importante que ganar, y que nunca han de sentir fracaso si el resultado no es acorde con su empeño.
- Animaré a mis hijos a entrenar y a competir con integridad y lealtad, respetando las reglas de juego, a sus compañeros, a sus adversarios y a las autoridades deportivas.
- Apoyaré los esfuerzos para eliminar de las actividades deportivas el abuso, la violencia física y verbal, y el dopaje.
- Animaré a mis hijos, y a otros niños y jóvenes, a jugar limpio. Reconoceré y aplaudiré esta actitud a mis hijos, sus compañeros y sus oponentes.
- Mostraré mi respeto y aprecio por los entrenadores, árbitros y voluntarios que hacen posible la actividad deportiva de mis hijos.
- Procuraré ser ejemplo para mis hijos, comportándome con deportividad, y manteniendo un estilo de vida sano.

KODE ETIKOA MEDIKUENTZAT ETA ZAINZAILLEENTZAT

CÓDIGO ÉTICO PARA MÉDICOS Y CUIDADORES

- Nire jarduera profesionala kirolarien **zerbitzuan emango dut**, kirolaren, kirolarien eta gizateriaren onerako.
- **Nire lanbidean** kontzientziaz eta zuhertasunez jardungo dudala, lehentasuna emanaz kirolarien oraingo eta geroko osasunari, eta nire lanean kirolak berezkoa duen humanismoa haiengan lantzen saiatuz.
- **Kirolariei hobetzen lagunduko diet** eta bitarteko seguru, legezko eta etikoen bidez baizik ez irabazten, eta jokoaren arauak, justizia, talde-kidetasuna eta kirolaren printzipioekiko leialtasuna defendatuz.
- **Eskatuko balitzait ere**, ez dut kirolariaren osasuna edo osotasuna arriskuan jarriko, edo duintasun pertsonala, berea nahiz nirea, edo medikuntza eta kirolaren irudi onaren aurka letorkeen **inolako ekintza edo amarrurik** praktikatuko, ez hartan lagunduko.
- Saiatuko naiz nire lanbidea eraginkortasun, segurtasun eta begirunez praktikatzeko, **sendagile ezaguerak areagotzen**.
- Behar den **zuhurtziari eutsiko diot** nire ardurapeko kirolarien egoerari buruzko informazioa nahiz azalpenak emateko orduan.
- Ez dut nire lanean trabarik edo nire kontzientzia iluntzen duen **edonolako aurreiritzirik** onartuko, arraza, erlijio, nazionalitate, irizpide politiko edo gizarte-maila eta abar dela eta.
- **Nire begirunea eta eskerrona adieraziko diet** kirol osasuntsu, prestatzaile, elkartasunezko eta atsegingarriari eusten ahalegintzen diren kirolari, entrenatzaile eta gainerako guztiei.

Promesa hauek ohorez eta askatasunez egiten ditut kirolari guztien oroimenean, eta, kirolean, medikuntzan, etikan eta ohorean sinesten duten sendagile eta osasun-langile guztien izenean.

Nire lanbidean hasterakoan egin nuen **Hipokratesen Zinak** zioen bezala,

Zin-hitz horri leial banintzaio eta hautsiko ez banu, izan dezadala nire bizitza eta artea atseginaz lantzeko aukera eta gizakien artean betirako ohore.

Baina gezurretan sinatu eta hautsiko banu, gerta bekit horren kontrakoa.

- **Consagraré mi ejercicio profesional** al servicio de los deportistas, para beneficio suyo, del deporte, y de la humanidad.
- **Practicaré mi profesión** con conciencia y prudencia, siendo la salud actual y futura de los deportistas el objetivo prioritario de mi trabajo, y procurando inculcar en ellos el carácter humanista del deporte.
- **Ayudaré a los deportistas a superarse** y a ganar sólo a través de medios seguros, legales y éticos, defendiendo las normas de juego, la justicia, el compañerismo y la lealtad a los principios del deporte.
- **Aunque me lo pidieran**, no practicaré, ni colaboraré en acto o maniobra alguna que ponga en riesgo la salud o la integridad del deportista, o que atente contra su dignidad como persona, contra la mía propia o contra la buena imagen de la medicina y del deporte.
- Me esforzaré en mejorar **mis conocimientos médicos** para ejercer mi profesión con eficacia, seguridad y decoro.
- **Mantendré la discreción** debida a la hora de realizar informaciones o comentarios sobre el estado de los deportistas por mí atendidos.
- No permitiré que **ningún prejuicio**, sea de raza, de religión, de nacionalidad, de pensamiento político o de nivel social, interfiera mi labor ni nuble mi conciencia.
- **Guardaré mi debido respeto y gratitud** a todos los deportistas, a todos los entrenadores y a todos cuantos se esfuerzan por preservar un deporte saludable, formativo, solidario y placentero.

Hago estas promesas solemne y libremente, en memoria de todos los deportistas y en la de todos los médicos y sanitarios que creen en el deporte, en la medicina, en la ética y en el honor.

Y, como reza el **Juramento Hipocrático**, que juré al comenzar mi actividad profesional,

Si fuera fiel a este juramento y no lo violara, que se me conceda gozar de mi vida y de mi arte, y ser honrado para siempre entre los hombres.

Si lo quebrantara y jurara en falso, que me suceda lo contrario.