



# الرياضة للجميع



**PÅ  
SAMMA  
LINJE**

 **folkhälsan**



هذا الدليل مُخصص لك، أنت الذي جئت لتوكل إلى فنلندا، وأنت مهتم بممارسة الرياضة والحركة مع الأشخاص الآخرين. تحصل من الدليل على معلومات إضافية عن النوادي الرياضية: كيف تعمل وكيف يتم تأسيسها وما هي الميزات التي تنشأ عن المشاركة فيها، ومن أين تحصل على معلومات إضافية.

## ما هي الجمعية أو النادي؟

الجمعية أو النادي عبارة عن مجموعة من الأشخاص يقومون بعمل منظم، حيث أنه لديهم شيء مشترك يهتمون به. العديد من النوادي مستقلة من الناحية السياسية أو الدينية. يتم من خلال النادي تنظيم فعالية معينة، من الممكن أن تكون متعلقة بالرياضة أو بالموسيقى أو بالثقافة. ليس الهدف من الفعالية الربح المادي. المشاركة في فعالية الجمعية أو النادي في دول الشمال، هي ممارسة للفعالية العامة التي تهتم الشخص والقيام بذلك مع الآخرين. بإمكان الجميع المشاركة في فعالية الجمعية أو النادي.

## كيف تعمل الجمعية أو النادي؟

الجمعيات والنوادي متعددة، ولكن جميعها لديها أعضاء وتنظم فعاليات وأنشطة. تقوم الإدارة بإدارة الجمعية أو النادي، حيث أنه بإمكان أي شخص المشاركة فيها. بإمكان جميع الأعضاء التأثير في فعاليات النادي، على سبيل المثال بخصوص اختيار أعضاء الإدارة أو من خلال مقابلات الوالدين. النوادي الكبيرة لديها موظفين يتلقون راتبًا عن عملهم. غالبًا ما تعمل النوادي الأصغر من خلال الفعاليات التطوعية، ولا تدفع رواتب. يقوم العديدون بتأدية العمل التطوعي بناءً على اهتماماتهم. النادي الرياضي من الممكن أن يحصل على الدعم لفعاليته من البلدية أو من المدينة لدفع

المصاريف. غالبًا لا يكفي الدعم لتغطية جميع تكاليف النادي، كاستئجار أماكن التدريب وتعليم المدربين ولتكاليف المعدات والمنافسات وتكاليف السفر. لربما يدفع الأعضاء مدفوعات عضوية، كي يستطيع النادي تغطية جميع التكاليف. بإمكان النوادي الحصول على النقود أيضًا من العمل التطوعي أو المساعدة التطوعية، كبيع اليانصيب، وتحمل المسؤولية عن تقديم المأكولات أثناء المناسبات.



## لماذا يُفضل الانضمام إلى النادي الرياضي؟

الرياضة عبارة عن لغة مشتركة، لأن الكرة ترتد بنفس الشيء باللغة الفنلندية وكذلك باللغة الصربية، وطول القفزة هو نفسه باللغة السواحيلية وباللغة الفنلندية أيضًا. من الممكن من خلال المشاركة في فعالية الجمعية التعرف على الأناص الجدد والحصول على أصدقاء جدد، لديهم نفس نواحي الاهتمام. يحصل الأطفال والكبار من خلال الرياضة على إمكانية الحركة وخلق تحديات لأنفسهم والاستمتاع. الرياضة تزيد الرفاهية والثقة بالنفس، تقوي الجسم والعقل. تم إثبات أن التحصيل المدرسي للمشاركين في النوادي الرياضية أفضل من زملائهم من نفس العمر الغير مشاركون في فعاليات النوادي.

## كيف من الممكن المشاركة في فعالية النادي؟

العديد من النوادي الرياضية تستقبل أعضاء جدد عن طيب خاطر. إذا كنت مهتمًا بالمشاركة في فعالية النادي، فتحدث مع المرشد أثناء فترة التمارين أو ابحث عن بيانات الاتصال للنادي من صفحات الإنترنت الخاصة به.

من الممكن تجريب الفعالية لمختلف النوادي مجانًا بضع مرات، كي يكون بإمكانك أن تختار النادي الذي يُناسبك. بإمكانك المشاركة في فعاليات النادي خلال فترة مدفوعات العضو من خلال دفع مدفوعات العضو. يُنتظر منك كعضو أن تلتزم بفعالية النادي طوال السنة. إذا أنهيت الفعالية في منتصف الفترة التي دفعتها، فلن يتم إرجاع نقود إليك.

هل ترغب بالمشاركة في الفعاليات التي يُنظمها النادي، ولكنه يبدو غالي الثمن؟ إذا كانت لديك صعوبات فيما يتعلق بدفع مدفوعات العضوية، فتحدث مع مرشد النادي الرياضي عن خيارات الدفع. من الممكن أن تتوفر إمكانية لدى النادي الرياضي لدعم عضويتك في النادي. إذا كان لديك شخص تتواصل معه في مكتب الخدمات الاجتماعية أو في فعالية التوظيف التابعة للبلدية، فبإمكانك أن تسأله ما إذا لديك الحق في الحصول على دعم مادي من أجل المشاركة في فعالية النادي الرياضي.

بإمكانك أن تُشارك في فعالية النادي أيضًا، حتى لو لم يكن لديك رقم شخصي فنلندي. من الممكن أن تكون هناك حاجة للرقم الشخصي على كل حال من أجل الحصول على الترخيص أو التأمين أو من أجل المنافسات. لا يتم تسليم رقمك الشخصي مطلقًا إلى الآخرين خارج النادي الرياضي بدون موافقتك.



## البداء

- كل نادٍ لديه طريقته الخاصة من حيث الحديث والتعامل - إذا كان هناك أمر يُشغل فكرك، فاسأل! غالباً ما تتم الإجابة على الاسئلة عن طيب خاطر.
- التزم بضوابط المعاملات لدى النادي الرياضي، على سبيل المثال فيما يتعلق بالفعاليات أثناء التمارين.
- المرشد هو المسؤول عن مجرى التمارين، وبإمكان الوالدين التشجيع والدعم من الجانب.
- احترم التنوع بخصوص الفريق، واستمع بدقة وتعاون مع الآخرين.
- تعال إلى التمارين في الوقت المُحدد.
- استخدم ملابس التمارين والأحذية التي تُلائم الصنف الرياضي، على سبيل المثال الأحذية الداخلية تُستخدم فقط في المناطق الداخلية.
- تذكر أن تذهب إلى الحمام لشطف العرق والأوساخ عن الجسم. الاغتسال مهم من الناحية الصحية. خذ معك فوطة وملابس غيار، إذا كانت تتوفر الإمكانية للاغتسال في الحمام في المكان المخصص للرياضة.
- أطلب المساعدة من الآخرين، إذا كنت تحتاج على سبيل المثال إلى النقل للتمارين.



## كيف يتم تأسيس الجمعية أو النادي؟

يقوم بتأسيس الجمعية أو النادي مجموعة من الأشخاص، الذين يرغبون بالعمل معًا من أجل شيء مهم بشكل مشترك بالنسبة لهم. هناك حاجة لتأسيس الجمعية أو النادي، على الأقل إلى ثلاث أشخاص، بحيث تزيد أعمارهم عن 15 سنة. يتوجب أن يكون مكان سكن مدير النادي ونائب مدير النادي في فنلندا، مالم يكن لديهم رقم شخصي فنلندي. يقوم مؤسس النادي بإعداد الضوابط والنظم الخاصة بالنادي. إذا تم تسجيل النادي في سجل الجمعيات الوطني، فستحصل على العديد من الحقوق. من ضمنها امتلاك العقارات والقاعات والملاعب، وكذلك طلب الدعم المادي للفعاليات والنشاطات.

## اقرأ المزيد:

نصائح لك، أنت الذي جئت لتوك إلى فنلندا. Welcome Office في بوهياناما (Pohjanmaa) ولوكان (Luckan) في أوسيمما (Uusimaa).

تأسيس الجمعية: دائرة التسجيل وبراءة الاختراع

وعاملو قام بكتابة النص لمشروع

Förening Luckan rf ja Finlands Svenska Idrottsförbund På samma linje  
ja Folkhälsanin hankkeen Hälsa i mångfald



الموردة: سونيا رودين (Sonja Rodén)

مصمم جرافيك: سيسيليا ليندستروم (Cecilia Lindström)

الطباعة: قرانو (Grano)، فأسا ٢٠٢٠.

## الكلمات الرئيسية

### الرياضة البدنية

الحركة من أجل الرفاهية.

### الرياضة

التمارين واللعب والمنافسات والعروض. الرياضة عبارة عن فعالية جسدية، حيث أن هدفها هو المتعة والرفاهية.

### الصحة

الصحة تعني السلامة من الناحية الصحية وأن الشخص في حال جيد.

### التمارين، التدريبات

الفعالية التي هدفها التطوير بسرعة أو بشدة أو من خلال مهارات أفضل بخصوص شيء مُعين. من الممكن ممارسة التمارين منفرداً أو مع الآخرين. التمارين تعني أيضًا أن الفريق يُمارس الرياضة معًا، على سبيل المثال «لدينا تمارين يوم الأحد».

### المرشد

الشخص الذي يقوم بتوجيه التمرين.

### الهواية

الشيء الذي تفضل أن تفعله أثناء وقت الفراغ، عندما لا تكون في المدرسة أو في العمل. من الممكن تسميتها أيضًا هواية وقت الفراغ.

### الجمعية، النادي

يعمل من خلال أشخاص لديهم شيء مشترك يهتمون به، كالنشاطات الرياضية.

### الإدارة

مجموعة تقوم بإدارة النادي وتصدر القرارات

### العضو

شخص يدفع مدفوعات العضوية ويشارك في فعاليات ونشاطات النادي.

### مدفوعات العضوية

مبلغ من المال يتم دفعه كي يكون بإمكان الشخص المشاركة في فعاليات ونشاطات النادي. من الممكن استخدام المدفوعات لأمر منها استئجار الأماكن أو الحصول على المعدات.

### الترخيص

اتفاق هناك حاجة إليه للمنافسة بخصوص الاصناف الرياضية.

### التأمين

التأمين تحسبًا من تعرضك للإصابة أثناء التمارين. بإمكان التأمين حينئذ تعويض جزء من تكاليف علاجك.

### المساعدة التطوعية

تلك الحالة التي يقدم الناس المساعدة أثنائها طوعًا بدون تعويض. يقوم الأشخاص أثناء المساعدة التطوعية بفعل الأشياء معًا، على سبيل المثال نصب الخيمة.

### العمل التطوعي

يقوم الأشخاص المتطوعون بتأدية المهام بدون تعويض، على سبيل المثال المرشد المساعد.

