

Värdegrund

Det är inte viktigast att vinna, den personliga och idrottsliga utvecklingen går före. Mälarö SOK (MSOK) vill att verksamheten samlas kring de ledord som räknas upp nedan.

Glädje för alla

Idrott ska vara kul och oavsett vilken nivå man idrottar på ska glädjen finnas där. Alla får vara med utifrån sina egna förutsättningar, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön, könsidentitet eller sexuell läggning och fysiska och psykiska förutsättningar.

Fysisk utveckling

Idrott är fysisk aktivitet. Kroppen är skapad för aktivitet. Genom idrottsverksamheten tränar vi och utvecklar kroppen så att vi mår bra och kan prestera mera såväl på idrottsbanan som i vardagen. Detta gäller inte minst dem som har fysiska handikapp. Genom att vara kontinuerligt aktiva vidmakthåller vi vitala funktioner även när vi blir äldre. Idrotten har stor betydelse för folkhälsan.

Psykisk utveckling

Genom idrotten får vi utlopp för glädje och spontanitet, vi trivs och mår bra. Människan behöver utmaningar och mål att sträva efter. Idrott är utmanande och spännande. Inom idrotten finns ett inbyggt tävlingsmoment som inspirerar oss att testa våra gränser, att uppnå bättre resultat och att prestera mer. Inte minst genom att tävla mot sig själv och överträffa sina egna tidigare resultat. Att nå ett uppsatt mål skänker tillfredsställelse oavsett nivå. Att kämpa tillsammans med andra för att nå detta mål ger erfarenheter som är värdefulla på livets alla områden.

Social utveckling

Idrottens föreningsliv är en viktig uppfostringsmiljö för många barn och ungdomar. Vi ska med en genomtänkt verksamhet påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Särskilt viktigt är det att verksamheten är utformad så att barn lär sig respektera varandra som kamrater och medtävlare. Att glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra vid motgångar är viktiga delar i idrottsgemenskapen. Genom ledarna får de unga positiva vuxna förebilder.

Jämställdhet

Idrotten är lika viktig för såväl kvinnor som för män, för flickor som för pojkar. Alla är lika viktiga för idrotten. Därför ska det inom MSOK finnas jämställdhet mellan könen. Med det menar vi att det ska finnas lika möjligheter för alla att utöva idrott.

HBQT

Alla har rätt till idrottens gemenskap oavsett om man identifierar sig som homo-, bi- eller transsexuell, queer eller intergender. HBQT-personer ska ha möjlighet att idrotta i samma utsträckning som cispersoner. MSOK arbetar för att minska den heteronormativitet som präglar idrottsrörelsen och mot all form av diskriminering och nedsättande agerande med HBQT som förtecken.

Rent spel

En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. MSOK arbetar för och uppmuntrar gott uppträdande såväl på som vid sidan av idrottsarenan. MSOK accepterar inte våld, övergrepp, mobbning, trakasserier, skadegörelse och förbjudna preparat – doping och andra droger.