

# SPÒRS FAD BEATHA



Lèirsinn airson spòrs ann an Alba

Spòrs fad beatha

**sport**scotland  
the national agency for sport

# SPÒRS FAD BEATHA

Spòrs, slàinte, buinn. Ge 'r bith dè an t-adhbhar airson a bhith an sàs ann an spòrs, tha sinn airson gum faigh daoine tlachd às nas urrainn dhaibh de bhunnachdan.



## Cur taic ri slàinte

Cho math ri bhith gar cuideachadh a' gabhail fois, tha spòrs gar cuideachadh gu bodhaig nas làidire agus slàinte nas fheàrr a leasachadh.



## Leasachadh gnìomhachd

Ann an saoghal a tha a' sior fhàs neo-gnìomhach, tha spòrs a' toirt dhuinn brosnachadh agus taic gus cuideachadh le gnìomhachd chorpóra a dhèanamh gu bhith na fhasan cunbhalach.



## Leasachadh sgilean

Faodaidh spòrs clann a chumail an sàs san sgoil agus a-muigh, gan cuideachadh a' leasachadh agus ag ionnsachadh conaltradh, stiùireadh agus obrachadh mar sgioba.



## Neartachadh choimhearsnachdan

Tha spòrs a' lùghdachadh aonaranachd is giùlan mì-shòisealta agus a' fàgail dhaoine a' faireachdainn nas ceangailte ri an coimhearsnachd.



## Cuideachadh an eaconamaidh

Tha spòrs a' cur taic ri tarbhachd agus a' lùghdachadh caiteachas slàinte, agus cuideachd a' brosnachadh cosnadh agus turasachd.

Fiù ged nach gabh daoine pàirt ann an spòrs, faodaidh iad fhathast tlachd fhaighinn às na buannachdan sin, an dà chuid sna coimhearsnachdan agus air feadh Alkba gu lèir.





# AR SO-MHAOIN

Tha sinn airson gum faigh daoine an fheum as fheàrr às na mòran so-mhaoinean spòrs sàr-mhath ann an Alba, gus fàs gnìomhach agus an sàs ann an spòrs. Tha iad sin a' gabhail a-steach:



## Daoine tàlantach

Aig crìdhe ar siostam spòrs tha na mìltean de luchd-obrach agus saor-thoilich a tha a' cuideachadh chàich gu bhith com-pàrteach agus ag adhartachadh tarsainn a' chlub, coimhearsnachd, coileanadh, sgoilean agus àrainneachdan foghlaim.



## Goireasan mìorbhaileach

Tha mòran àiteachan ann airson spòrs a chluich agus fàs gnìomhach. Bho thallachan ionadail gu ionadan eadar-nàiseanta, tha na goireasan sin a' cuideachadh gach neach gu tlachd fhaighinn à spòrs aig gach ìre, agus a' tarraing thachartasan aig ìre chruinneil a dh'Alba.



## Àrainneachd nàdarra air leth

Tha uisge, èadhar, beanntan agus tuath na h-Alba a' toirt aoigheachd do raon mhòr de spòrs is gnìomhachdan, leis gach neach di-beathte tlachd a ghabhail às a' bhlàr a-muigh agus dèiligeadh ris ann an dòigh chunntachail.

Tha sinn a' creidsinn ann an siostam spòrs aig ìre chruinneil a tha a' toirt an fheum as fheàrr às na so-mhaoinean sin gus an urrainn do dhaoine a bhith com-pàrteach ann an spòrs aig an ìre a roghnaicheas iad.

# AR MODH-OBACH

Gus ar cuideachadh a' libhrigeadh nam mòran bhuannachdan an lùib spòrs do gach neach ann an Alba, tha sinn air ar stiùireadh le sia prìomh phrionnsapalan:

## In-ghabhalach

Tha sinn a' tuigsinn nan cnapan-starra ris am bi daoine a' coinneachadh agus a' dèiligeadh riutha gu for-ghnìomhach gus am bi an cothrom aig daoine a bhith an sàs ann an spòrs agus gnìomhachd chorporra.

## Cunntachail

Tha sinn a' planadh gu math, a' tomhas ar coileanaidh agus tha sinn cunntachail airson builean a libhrigeadh.

## Freagairteach

Bidh sinn ag atharrachadh na tha sinn a' dèanamh stèidhichte air mar a tha sinn a' dèanamh agus na tha a' tachairt mun cuairt oirnn.

## Cuimsichte air daoine

Tha sinn ag èisteachd ri daoine agus a' cur an guthan aig crìdhe ar smaoinneachaidh.

## Co-obrachail

Tha sinn a' leasachadh agus a' neartachadh chom-pàrteachasan is cho-obrachaidhean tarsainn nan earrannan poblach, saor-thoilich agus prìobhaideach.

## Ìre chruinneil

Tha sinn a' dèanamh gach nì chun na h-ìre as àirde a ghabhas a dhèanamh, agus a' strì ri leasachadh gu leantainneach.

# AR LÈIRSINN

**Alba ghnìomhach far a bheil buannachd do gach neach ann an spòrs.**

Ann an Alba ghnìomhach, lorgaidh sinn uile dòighean air a bhith gnìomhach gu corporra gach latha. Cumail a' gluasad aig an taigh agus aig an obair. Gabhail dòigh ghnìomhach air faighinn mun cuairt. Roghnachadh a bhith gnìomhach nar n-ùine dheth.

Gabahidh barrachd againn pàirt ann an spòrs oir tha sinn ga fhaicinn buntainneach do ar beatha. A bhith an sàs ann an dòighean a tha freagarrach dhuinn. Coinneachadh nas lugha de chnapan-starra. Faireachdainn nas in-ghabhalaich.

Cuiridh sinn uile eòlas air barrachd de bhuannachdan spòrs. Do chuid againn, le bhith a' gabhail pàirt. Do chàch, tro ar coimhearsnachdan.

# GABHAIL AR PÀIRT

**Mar am buidheann nàiseanta airson spòrs, is e ar dleastanas dèanamh cinnteach gu bheil spòrs a' gabhail a phàirt fhèin ann an Alba shoirbheachail.**

Tha pàirt chudromach againn ri choileanadh taobh ri taobh buidhnean eile gus Alba ghnìomhach a liubhairt far a bheil barrachd dhaoine nas gnìomhaiche nas trice. Gus seo a dhèanamh, tha sinn maoinichte le Riaghaltas na h-Alba agus an Crannchur Nàiseanta agus bidh sinn ag aithris do Phàrlamaid na h-Alba tro Mhinistearan na h-Alba.

Is e Alba ghnìomhach àite far a bheil daoine air am brosnachadh gu bhith com-pàirteach, ag adhartachadh agus a' coileanadh ann an spòrs. Aig an aon àm, tha daoine a' fàs nas gnìomhaiche – agus a' fuireach gnìomhach.

Tha an nàisean a' faighinn tlachd à misneachd is comasachd chorporra nas fheàrr agus sunnd is fulangas meudaichte. Tha seo uile air a dhèanamh comasach leis na daoine, àiteachan agus farsaingeachdan a' solarachadh spòrs agus gnìomhachd chorporra.

# ALBA A' COILEANADH

## ALBA NAS GNÌOMHAICHE

CÒMHDHAIL

NAS  
GNÌOMHAICHE

FUIRICH  
GNÌOMHACH

MISNEACHD  
IS  
COMASACHD

DAOINE  
IS ÀITEACHAN

SUNND  
IS FULANGAS

COM-PÀIRTICH  
ADHARTAICH  
IS COILEAN

ÀRAINNEACHD

COM-PÀIRTICHEAN

 UAIR

 EÒLAS

 INBHEISTEADH

 FIOSRACHADH

 DAOINE

 ÀITEACHAN

 ÌOMHAIGH

  
CLUBAICHEAN IS  
COIMHEARSNACHDAN

  
SGOILTEAN IS  
FOGHLAM

  
COILEANADH  
SPÒRS

  
GABH  
PÀIRT AIG  
GACH ÌRE

FOGHLAM

SLÀINTE

THA AR DEALAS A THAOBH IN-GHABHAIL AIG TEIS MEADHAIN GACH NÌ A THA SINN A' DÈANAMH

BUILEAN NAS FHARSAINGE

# AR RÙN

Tha sinn an seo gus sluagh na h-Alba a chuideachadh gu an fheum as fheàrr fhaighinn às an t-siostam spòrs. Seo dìreach beagan dhòighean sam bi sinn ga dhèanamh:

## A' toirt buaidh còmhla

Tha sinn a' cuideachadh chom-pàirtichean gu bhith ag obair còmhla gus an fheum as fheàrr fhaighinn às an airgead, ùine, fiosrachadh agus eòlas a tha air an inbheisteadh ann an spòrs. Tha seo a' ciallachadh na com-pàirtichean ceart taobh a-staigh agus taobh a-muigh spòrs a bhith ag obair san dòigh cheart. Còmhla, is urrainn dhuinn an fheum as fheàrr a thoirt à goireasan Alba, na farsaingeachdan a-muigh agus na daoine a tha a' toirt air spòrs tachairt.

## A' dèanamh spòrs nas ruigsinniche

Tha sinn a' brosnachadh dhaoine gu bhith an sàs, ge 'r bith dè an spòrs agus far an roghnaich iad com-pàirteachadh. Chan eil a h-uile neach a' faireachdainn gun urrainn dhaibh com-pàirteachadh no adhartachadh ann an spòrs. Tha sinn airson gun atharraich sin. Le bhith ag èisteachd ri dè tha cudromach do dhaoine, is urrainn don t-siostam spòrs na feumalachdan aca a choinneachadh nas fheàrr.

Tha sinn a' roinn an in-sheallaidh a thaobh dòigh air spòrs a dhèanamh nas in-ghabhalaich le cuid de chothroman dèante a dh'aon ghnòthaich do fheumalachdan sònraichte.

## Adhartachadh chun na h-ìre agad

Tha sinn airson gun gabh gach neach pàirt ann an spòrs aig an ìre a roghnaicheas iad. Dh'fhaodadh seo a bhith a' ciallachadh brògan trèanaidh a chur ort airson a' chiad uair no coileanadh gu cunbhalach air an àrd-ùrlar chruinneil. Tha sinn ag obair le spòrs gus na slighean agus na goireasan a leasachadh a chuireas taic ri daoine air an slighe spòrs.

## Cur ri Alba ghnìomhach

Tha spòrs a' coileanadh dleastanas cudromach taobh ri taobh bhuidhnean eile ann an cruthachadh Alba ghnìomhach, far a bheil barrachd dhaoine nas gnìomhaiche nas trice. Tha sinn a' stiùireadh an t-siostaim spòrs gus a thabhartas do bhuilean Alba Ghnìomhach uile, a thaisbeanadh.

## Comharrachadh bhuannachdan spòrs

Tha com-pàirteachadh ann an spòrs a' cruthachadh bhuannachdan nas fharsainge ann an raointean leithid slàinte, foghlam, coimhearsnachdan agus an eaconamaidh. Faodaidh na sochairean sin a bhith nàdarra no a dh'aona ghnòthaich. Ge 'r bith dè, tha sinn airson 's gum bi daoine mothachail dhaibh. Tha sinn ag obair le com-pàirtichean ag adhartachadh mar a tha spòrs na bhuannachd do bheatha dhaoine.





Faigh tuilleadh fiosrachaidh [sportforlife.org.uk](http://sportforlife.org.uk)

**#SportForLife**

Airson tuilleadh fiosrachaidh no lethbhreac  
Gàidhlig den sgrìobhainn seo iarraidh,  
cuir fios gu:

**Àrd-Oifis**

Doges, Templeton on the Green,  
62 Sràid Templeton  
Glaschu G40 1DA

Fòn: 0141 534 6500

Facs: 0141 534 6501



[sportscotland.org.uk](http://sportscotland.org.uk)

© spòrs alba 2019  
ISBN: 978 1 85060 632 1

Awarding funds from  
**THE NATIONAL LOTTERY®**

**sport**  
scotland | **spòrs**  
alba