

Värdegrunder

inom

Upplands Väsby Judoklubb

Respekt

Att vara lyhörd, tålmodig och respektera andra människor

Artighet

Att hälsa och vara hjälpsam och vänlig mot andra människor

Heder

Att hålla vad man lovar

Uppriktighet

Att säga vad man tycker utan att såra någon eller ljuga

Mod

Att göra det som är rätt även om det också finns rädsla



Anspråkslöshet

Att vara självkritisk och inte skryta

Självkontroll

Att i situationer kontrollera sitt uppförande och humör

Vänskap

Att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing

Vi i Upplands Väsby Judoklubb försöker förmedla vad judo är så att även du som inte är judoutövare får större insikt. För oss som lever med judo är det också en livsfilosofi. Judo betyder fritt översatt den mjuka vägen/sättet. För en ömsesidig framgång krävs att vi alltid visar varandra hänsyn och respekt. För att lyckas i judo måste man lära sig att finna sin egen balans och använda så liten kraft som möjligt för största effekt. Vi upplever att detta även gäller för livet i övrigt. Vi vill att alla som vistas i våra lokaler uppträder enligt judons principer. Vi är tacksamma för det förtroende du givit oss, då vi får träna ditt barn. Ibland behöver vi din hjälp och ditt stöd för att leda barnet vidare på den mjuka vägen. Ibland behöver du kanske vår hjälp. Vi föreslår att vi hjälper varandra

Lär ut Judo med personlig instruktion.

Vårt ansvar är att lära ut judo på ett sådant sätt att varje individ kan få personlig instruktion. Det betyder att vi måste begränsa de olika gruppernas storlek. Det betyder inte att vi delar in de tränande i bättre och sämre. Vi lever efter att ALLA kan lära sig judo. Det betyder också att vi kräver att ALLA visar ömsesidig respekt och att ALLA hjälper varandra. I judo kan man bara övervinna sig själv. Då man gjort det har även uppnått skicklighet i judons alla tekniker. För att vi ska kunna utföra bästa möjliga träning behöver vi ordning och reda i lokalen och på dem som vistas i den. I dojon (på mattan) vistas endast tränande. Föräldrar, syskon, kompisar får gärna vara åskådare i dojon, men inte störa deras koncentrationsförmåga på ett negativt sätt. I Upplands Väsby judoklubb satsar vi inte på att ta fram en vinnare, vi satsar på att alla blir vinnare

Drogpolicy

Riktlinje:

Vid misstanke om bruk av alkohol, tobak, narkotika bland barn och ungdom kontaktas omedelbart föräldrar av ansvarig ledare.

Vid misstanke om brott kontaktas polisen.

Alkohol

UVJK ska arbeta hälsofrämjande och inte förknippas med alkohol.

- Att i olika arrangemang ha förbud mot alkoholhaltiga drycker.
- Att vid ledarträffar eller föreningsfester för enbart vuxna tillåta vin/öl till mat. Förbud mot starkare drycker.
- Samtliga ledare förbinder sig att efterleva policyn.

Tobak

Rökförbud gäller inom UVJK.

- Aktiva informeras om skadeverkningar av tobak och medvetandegörs om rökförbudet.

Narkotika

Ingen narkotika får förekomma bland UVJK:s medlemmar.

Doping

Ingen form av doping får förekomma inom UVJK

- Information om näringslära och dess betydelse för prestation och hälsa ges av ledarna.

Kosttillskott

Riktlinje:

Upplands Väsby Judoklubb tar avstånd från kosttillskott.

- Upplands Väsby judoklubb tar avstånd från alla typer av kosttillskott och aktörer som kan sättas i samband med detta. UVJK:s rekommendation är alltid att satsa på en bra kosthållning utan tillskott. En balanserad och bra kost ger alltid det bästa resultatet.
- Med hänsyn till att många preparat på marknaden dessutom är otillräckligt kontrollerade och att det kan innehålla dopingklassade och andra farliga substanser avråder Riksidrottsförbundet från bruk av kosttillskott annat än på rent medicinska grunder.

Övergripande ska Upplands Väsby judoklubb i samband med träning, tävling och läger sträva efter:

- Att informera ledare, aktiva och föräldrar i så stor utsträckning som möjligt gällande doping och kosttillskott.
- Att öka medvetenheten och kunskapen om bra matvanors betydelse.

Likabehandlingsplan inom Upplands Väsby judoklubb.

Övergripande:

UVJK arbetar för en jämn könsfördelning. Det gäller alla befattningar inom klubben. En jämn fördelning mellan kvinnor och män ger bredare kompetens och ökad trivsel i arbetet.

- Vi ska aktivt arbeta för att motverka all form av diskriminering.
- All verksamhetsplanering bör ske utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv.
- Kvinnor och mäns idrottande värderas på ett likvärdigt sätt och resurser fördelas rättvist.
- Vi försöker hitta goda förebilder och ledare från alla olika kategorier i samhället.
- Vi ska fortlöpande arbeta för att uppnå en jämn fördelning av kvinnor och män.
- Kvinnor och män ska ges lika möjligheter inom Svensk judo.

Sexuella övergrepp.

Övergripande:

Alla människor har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Upplands Väsby judoklubb tar starkt motstånd mot all form av sexuella trakasserier. Våra ledare uppvisar årligen utdrag ur belastningsregistret.

Upplands Väsby judoklubb ska erbjuda alla medlemmar en trygg och social miljö. Att ta medlemmars berättelser och signaler på allvar är en viktig utgångspunkt.

Den utsattes berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv. När det finns uppgifter om sexuella övergrepp ska UVJK agera med snabbhet, skydda medlemmen, inhämta relevant information och agera med såväl stort ansvar som diskretion.

Efter skyndsam bedömning av vad som är bäst för medlemmen ska UVJK`s styrelse besluta om den utpekade ska uteslutas ur klubben. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Överträdelser mot denna policy kan innebära uteslutning ur UVJK och erlagd terminsavgift återbetalas ej.

Styrelsen Upplands Väsby Judoklubb.

