

Code of Conduct – Uppförandekod SPIF Judo

Svenska Judoförbundets värdegrund utgör grunden för SPIF Judos uppförandekod (UK). Uppförandekoden är en väsentlig del i föreningens verksamhet oavsett det gäller träning, tävling, läger, möten eller annan av föreningen anordnad verksamhet. Uppförandekoden gäller för samtliga i föreningen oavsett det gäller aktiva, tränare, lärare, funktionärer, styrelseledamöter, föräldrar eller andra funktioner där man agerar som en representant för föreningen.

Syftet med uppförandekoden är att säkerställa en god samarbetsanda och gemenskap samt förebygga konfrontationer, grupptryck och utanförskap. Det är föreningens ambition att dess medlemmar vara goda företrädare för SPIF judo genom att följa Judons värdegrund och respektera föreningens interna riktlinjer.

Föreningens verksamhet präglas av *tradition, träning, tävling, tålamod och tillit*.

Uppförandekoden

Klubben

- Klubben erbjuder de tränande en trygg och säker träning under ledning av kompetenta tränare.
- Klubbens tränare och metod för utläring anpassar krav till den tränandes ambitionsnivå, mognadsgrad och förutsättningar.
- Våra tränare, ledare och funktionärer ska föregå med gott exempel gällande ordning och uppförande.
- Vi förespråkar rent spel och tar avstånd från doping, trakasserier och mobbning.
- Vi accepterar och förmedlar judons värdegrund och tävlingsregler och avstår från dispyter med andra tävlande, domare och funktionärer.
- Vi tar de tränandes hälsosamma fysiska och mentala utveckling på stort allvar och strävar efter att erbjuda glädje och gemenskap.
- Judo är en sport för alla där alla behandlas lika och är lika välkomna.

Aktiva

Judons värdegrund innebär ett *ödmjukt och respektfullt* förhållningssätt till de som hjälper dig att utvecklas. Träningskamrater, tränare, lärare, ledamöter, föräldrar och funktionärer är alla där för att hjälpa dig att utvecklas som judoka.

Som träningskamrat är du *vänlig, ärlig* och håller det du lovat. Du är hjälpsam mot de som har lägre grad än du och visar uppskattning mot de som hjälper dig.

Mod visar du i tävling men även genom att våga försvara ett opassande uppträdande och försvara om någon far illa. Under tävling respekterar du domarbeslut och visar emotionell *självbehärskning*.

Sammanfattningsvis, sträva efter kontroll över dina känslor, ett artigt, hjälpsamt och vårdat beteende och en ödmjukhet inför det mod, tålamod och självbehärskning som krävs för att bli en bra judoka.

Tränare

Som tränare är du en rollmodell som föregår med gott exempel gällande värdegrund och uppförandekod i sin helhet.

Ditt språk är vårdat och din klädsel likaså. Du följer judons artighetsprinciper innanför och utanför dojon. Du visar samarbetsvilja och respekterar dina kolleger oavsett funktion och grad.

Du uppträder lugnt och sansat på tävlingar och avstår från emotionella utbrott mot domslut och är inte disrespektfullt mot motståndare.

Du kommer i tid till träning och anpassar din undervisning till den plan som är fastslagen. Du följer föreningens verksamhetsdirektiv och regler. Du respekterar styrelsens beslut eller andra majoritetsbeslut som tagits inom föreningen.

Du behandlar alla barn och ungdomar rättvist och anpassat till deras mognadsgrad. Du är ärlig och respektfull mot dina kolleger.

Sammanfattningsvis, din attityd återspeglar vänlighet, kompetens och ett inkluderande förhållningssätt för att skapa gemenskap och trygghet.

Föräldrar

Som förälder stödjer du föreningen genom att hjälpa dina barn att anamma föreningens regler om klädsel och hygien. Som åskådare under träning hänvisar vi samtal och arbete till klubbrum eller kafeteria för att ge barnen en lugn inlärningsmiljö.

Som judoförälder är du välkommen till föreläsningar vilket hjälper dig förstå judo, föreningen och därmed bli ett bra stöd för ditt barns utveckling.

Du stödjer ditt barn i framgång och motgång men hänvisar tävlingstaktik och feedback till tränarna. Du undviker att skrika och ifrågasätta domslut utan frågor i stället tränare om oklarheter uppstår.

Sammanfattningsvis, som förälder visar du ett intresse för ditt barns träning och har fokus på ditt barns utveckling på mattan snarare än vinst och förlust under tävling. Vid minsta tecken på mobbning eller utanförskap kontaktar du styrelsen.

Judons värdegrund enligt Svenska Judoförbundet:

- **Artighet** (courtesy), det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.
- **Hederlighet** (honour), handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.
- **Mod** (courage), det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi provar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga pröva det som vi lärt oss.
- **Respekt** (respect), genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.
- **Självkontroll** (self control), att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.
- **Vänskap** (friendship), är det yttersta målet med judo. Det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt grupptryck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.
- **Ärlighet** (sincerity), det är att säga vad man tycker utan att såra någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.
- **Ödmjukhet** (modesty), det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.