



# Handbok

# 2023

Detta dokument är avsett att beskriva allt som gäller tävling, träning, regler och klubbetik. Dokumentet tar även upp ansvarsfördelning för Judoka, tränare och föräldrar.



## **Innehåll**

Kap 1. Aktivs Manifest	2
1.1 Aktiv, Balans och Rörelse	2
1.2 Värdegrund Aktiv	2
1.3 Värdegrund Svensk Judo	2
Kap 2. Träningen	3
2.1 Gruppen	3
2.2 Dojon	4
2.3 Träningen	4
2.4 På Mattan	4
Kap 3. Gradering	5
3.1 Graderingsperiod	5
Kap 4. Att tävla för Aktiv Judo	5
4.1 Tävlade	5
Kap 5. Ansvar	7
5.1 Judoka	7
5.2 Förälder	7
Kap 6. Tränare	7
6.1 Huvudtränare	7
6.2 Assisterande tränare	7
6.3 Hjälptränare	7
Kap 7. Styrelsen	8
7.1 Styrelsen	8
Kap 8. Idrotts- och hälsocertifiering	9
8.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet	9
8.2 Värdegrundsarbete	11
8.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare	13
Kap 9. Barnkonventionen	14
Kap 10. Trygg idrott – kontroll av begränsat registerutdrag	14

## Kap 1. Aktivs Manifest

Att var medlem i Aktiv Judo innebär ett privilegium. Klubbens mål är att vara i topp tre bland judoklubbarna i Västsverige. Detta innebär således att man satsar på en tävlingsinriktad judo där varje judoka får den träning och matchning som krävs för att initialt kunna genomföra en tävling och senare aktivt delta i klubbens tränings och tävlingsprogram. Klubbens mål ställer också höga krav på tränare och hjälptränare och att dessa har och får den kompetens som krävs för att utbilda barn, ungdomar och vuxna i judons olika steg. Som medlem eller förälder till medlem har man också en skyldighet att respektera föreningens stadgar och förordningar.

### 1.1 Aktiv, Balans och Rörelse

Klubbens judo bygger på de grundteser skapad av Judon grundare Jigoro Kano.

*Seiryoku Zenyo – Bästa möjliga användning av kropp och psyke*

*Jita Kyoei – Ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse*

### 1.2 Aktivs Värdegrund

**Aktiv:** Vi är aktiva såväl i dojon som utanför. Vi syns och tar plats på ett positivt sätt.

**Klubben:** Vi är stolta över Aktiv Judo och hjälper till att utveckla dess verksamhet.

**Träning:** Grunden till vår framgång och denna håller alltid en hög kvalitet.

**Inställning:** Vi satsar på judo och har roligt tillsammans.

**Värme:** Alla är välkomna till vår klubb där vi har ett kamratligt förhållande till varandra och tar väl hand om nya medlemmar.

### 1.3 Svensk Judos Värdegrund

- Artighet, 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, 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, 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 prövar 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, 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, 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, är det yttersta målet med judo. Det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck 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, 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, 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.

## Kap 2. Träningen

Träningen är uppdelad i grupper som speglar ålder och erfarenhet. Att skapa en grupp är ett arbete som kräver en lång erfarenhet av både judo och gruppträning då det är många faktorer som spelar in för att få den att fungera.

### 2.1 Gruppen

Gruppen skapas i första hand efter åldersklass. Inom Aktiv Judo gäller följande indelning:

U9 – U11 Nybörjare: Vår yngsta grupp från 6 till 10 år där vi fokuserar på lek och akrobatik samt nybörjarjudo.

U11 steg 2: Här tränar barn och ungdomar från 10 år. De flesta i gruppen har minst 2 års erfarenhet av judo.

Judo Tävling: Här tränar barn med som kommit relativt långt i sin judoutbildning. De flesta har mer än 3 års erfarenhet av judo och tävlar regelbundet.

Judo 4 all: Erfarna, nybörjare unga som gamla är välkomna

Judo Fitness: Fysträning för 12 år och uppåt

Tränaren ansvarar för att skapa en fungerande grupp. De kriterier som gäller är:

1. Ålder
2. Erfarenhet
3. Mognad såväl fysisk som psykisk
4. Kompisar
5. Gruppstorlek och lokal

I vissa undantag kan en erfaren Judoka placeras i en grupp där ålder inte spelar någon roll. Detta görs med hänsyn taget både till den personliga utvecklingen samt att övriga gruppmedlemmar ska klara träningen. Ett gruppbyte rekommenderas av tränare och genomförs vid höstterminens start.

## 2.2 Dojon

Dojon är själva judolokalen med tillhörande omklädningsrum. I dojon uppträder vi disciplinerat. Kommer någon innan föregående träning har avslutats får de personer vistas i omklädningsrummet. Vistelse i anslutning till mattan sker under tystnad.

## 2.3 Träningen

Vi kommer alltid i tid till träningen! Träningen inleds med att tränaren hälsar (rei) på alla judoka och berättar kort om dagens upplägg. Därefter påbörjas träningen med en inledande uppvärmning. Efter uppvärmning tränas olika tekniker. Träningen avslutas ofta med någon fysisk övning. Upplägget består av faser om ca 15 minuter enligt följande exempel:

Uppvärmning 15 min. Randori mattfight 15 min  
Teknik matta (ne-wasa) 15 min, Teknik stående(tachi-wasa) 15 min  
Randori stående fight 15 min  
Fysövningar/strech 15 min

### Individuell träning/extra träning

För att komma längre i sin utveckling och uppnå högre mål krävs en stor mängd träning. Tränarna försöker anpassa träningen till varje judoka som väljer att vara med på denna resa efter individens vilja möjlighet och förmåga. Vi strävar alltid efter att ha roligt eftersom man under positiv stress kan prestera mer.

## 2.4 På Mattan

1. Buga alltid när du går på eller av mattan.
2. Lyssna noga på vad tränaren säger.
3. Koncentrera dig på träningen.
4. Den som efter tillsägelse inte lyssnar på tränaren, kommer att få stiga av mattan under resten av träningen.
5. Det är förbjudet att äta godis under träningen.
6. Om du behöver lämna mattan under träning; säg alltid till tränaren först.
7. Ha med vattenflaska (ingen dricka eller saft).
8. Se alltid till att träna med korta naglar, så att du inte river dig själv eller någon av kompisarna.
9. Om du är nybörjare och saknar judodräkt finns detta till låns i klubben.
10. Bär inga smycken eller klockor under träningen.
11. Judodräkten ska vara hel och ren.
12. På golvet ska du använda tofflor eller strumpor.

**Men framför allt - ha skoj på mattan!**

## Kap 3. Gradering

Att gradera sig i Judo är som att ta examen. De olika graderingarna bestäms av det Internationella Judoförbundet. Varje gradering föranleder ett visst antal timmars träning och man ska kunna ett antal tekniker. Ju högre grad desto svårare tekniker. Den första ungdomsgraderingen är till gul markering. Detta är lika mycket en uppmuntran och en inskolning till judons graderingstillfällen.

Rekommendation från Svenska Judoförbundet är: Ansvarig för gradering i klubben bör vara högst licensierad instruktör och/eller innehar minst 1 Dan. Det är denne som skriver under i judopasset. Gradering kan delegeras till andra erfarna tränare. Tränaren bestämmer när en Judoka är mogen för gradering. Gradering sker ofta i grupp om två eller flera åt gången.

Från orangebälte ökar kraven på en Judoka. Detta innebär att man måste klara hela innehållet i graderingen.

### 3.1 Graderingsperiod

Graderingsperioden är i allmänhet förlagd från september till april. Vårterminens träning är således inriktad på de övningar som krävs för att klara graderingsnivå. För graderingar upp till Orange sker detta i grupp under ordinarie träningstillfällen. Högre graderingar sker vi särskilda graderingstillfällen. Gradering sker även på graderingsläger som anordnas av klubben. De olika kraven för gradering hittas under [www.gradera.nu](http://www.gradera.nu)

## Kap 4. Att tävla för Aktiv Judo

Det är klubbens målsättning att ge så många Judoka som möjligt chansen att delta i tävlingar, men ekonomin sätter begränsningar och klubben måste också följa de regler och rekommendationer som gäller för Svenska Judo Förbundet, SJF:s och Riksidrotts Förbundet, RF:s sida.

Ett absolut krav för deltagande är alltså att medlemsavgiften är betald, vilket även är ett krav för att försäkringen ska gälla.

Kassören har ansvaret att kontrollera att medlemsavgiften är betald för de som skall delta i tävlingar samt är ansvarig för klubbens anmälningar till tävlingar.

### 4.1 Tävlände

1. Tävlingar som klubben arrangerar såsom klubb tävlingar får alla som vill delta; anmälan sker genom att svara på utskickad kallelse. Klubbens medlemmar betalar ingen anmälningsavgift.
2. Tävlingar inom zonen såsom Judits Pokal, Go Cup.  
Alla som vill får delta och anmälan sker genom att svara på utskickad kallelse.  
Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften till arrangerande klubb.  
Medlemmen står själv för resekostnader.
3. Tävlingar med övernattnings såsom Staffanstorp Open, Södra Judo Open.  
Tävling sker i samråd med tränare och anmälan sker på utskickad kallelse. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgift. Medlemmen står själva för rese- och övernattningskostnader.
4. Tävlingar kombinerade med läger med flera övernattnings. De som önskar delta får anmäla sitt

intresse genom att svara på kallelse och efter samråd med tränare sker anmälan. Klubben anmäler och betalar tävlingsavgifterna till arrangerande klubb. Observera att lägeravgiften i första hand skall betalas av medlemmen själv, men styrelsen kan besluta om bidrag till kostnaden för läger.

## 5. Internationella tävlingar

Klubben vill betona vikten av att de ungdomar som satsar på en tävlingskarriär kan ävenges möjlighet till internationellt utbyte, men också att det är viktigt att ungdomarna får vägledning av tränarna och att man tävlar internationellt när man klarar av att möta elitmotståndare på Nationell nivå. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften till arrangerande klubb. Medlemmen står själv för rese- och övernattningskostnader.

### ••SM-tävlingar och Junior-SM

Uttagning till dessa tävlingar sker av tränarna. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften. Klubben avser att så långt som möjligt bekosta även resa och boende.

### ••Tävlingar eller läger som styrelsen och tränarna beslutat att inte prioritera.

Det finns ett stort utbud med tävlingar och läger inom och utanför Sverige, men tyvärr sätter klubbens ekonomiska resurser begränsningar för vilka tävlingar och/eller läger vi kan delta i. Om någon ändå vill åka gäller följande:

Skriftlig anmälan ska inlämnas till styrelsen som beslutar om deltagaren ska få representera klubben på den aktuella tävlingen. Styrelsen har möjlighet att inhämta synpunkter från tränare före beslut. Styrelsen anmäler till tävlingen/lägret. Deltagaren betalar samtliga kostnader själv, även anmälningsavgiften, vilken faktureras från klubben.

### ••Efteranmälningar och byte av viktklass.

Om någon vill anmäla sig efter anmälningstidens utgång får deltagaren själv stå för den förhöjda anmälningsavgiften som följer av efteranmäling. Klubben betalar vid byte av viktklass. Vid utebliven tävlingsnärvaro debiteras tävlande tävlingsavgiften (sjukdom undantag).

### **Medföljande coach/tränare**

En huvudansvarig tränare/coach som medföljer de tävlande ska få ersättning av klubben för resa och logi. I de fall tränare inte kan vara närvarande vid tävling utser styrelsen coacher. Det förutsätts givetvis att samåkning sker och övernattning planeras. Ansvarig tränare/coach lämnar tävlingsrapport med deltagare och resultat till styrelsen.

## Kap 5. Ansvar

### 5.1 Judoka

Att vara medlem i Aktiv Judo innebär också att vi ansvarar för både vår egen, men också att man bidrar till sina träningskompisars utveckling. Eftersom judo är en sport där varje Judoka är beroende av sina kompisar är detta mycket viktigt.

### 5.2 Förälder

Som förälder till en Judoka är det viktigt med ett engagemang i barnets utveckling samt att man bidrar till klubben genom att t.ex samordna transporter, delta på läger eller på annat vis ställa upp för klubben. *Se vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

## Kap 6. Tränare

Träningen leds av en huvudtränare och/eller assisterande tränare och en hjälptränare. Huvudtränaren och assisterande tränare ansvarar för judoutvecklingen och använder hjälptränaren vid visningar av tekniker. Hjälptränaren tar ett större eller mindre ansvar för övrigt innehåll såsom uppvärmning och fysträning.

I dagsläget finns följande tränare inom klubben:

Namn	
Johan Johansson	Huvudtränare
Dick Öjbro	Huvudtränare
Richard Ernst	Assisterande tränare
Robert Crivei	Assisterande tränare
David Täng	Assisterande tränare
Nelly Ernst	Hjälptränare
Greta Östlind	Hjälptränare
Jennifer Ernst	Hjälptränare

### 6.1 Huvudtränare

För att vara huvudtränare i Aktiv Judo krävs en utbildning till klubbtränare samt en mångårig erfarenhet av judo både som tävlande och tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

### 6.2 Assisterande tränare

För att vara assisterande tränare i Aktiv Judo krävs en grundläggande ledarutbildning, utbildning till assisterande tränare samt en erfarenhet av judo som tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

### 6.3 Hjälptränare

För att vara hjälptränare i Aktiv Judo krävs en grundläggande ledarutbildning samt en erfarenhet av judo som tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*



## Kap 7. Styrelsen

Klubbens styrelse för aktivitetsåret 2023 ser ut enligt följande:

Roll	Namn
Ordförande	Johan Johansson
Kassör	Dick Öjbro
Sekreterare	Patrik Hedenblad
Ledamot	Jennifer Ernst
Ledamot	Catrin Granberg

Texten nedan är hämtad direkt från klubbens stadgar som återfinns under hemsidan.

### 7.1 STYRELSEN

#### 25 § Sammansättning

Styrelsen består av ordförande samt fyra övriga ledamöter. Styrelsen skall om möjligt bestå av både kvinnor och män.

Styrelsen utser internt vice ordförande, sekreterare, kassör och övriga befattningshavare.

Vid förhinder för ledamot inträder suppleant enligt av årsmötet fastställd turordning. Avgår ledamot före mandattidens utgång inträder suppleant i dennes ställe enligt samma ordning för tiden t.o.m. nästföljande årsmöte.

Styrelsen får utse person till adjungerad ledamot. Sådan ledamot har inte rösträtt men kan efter beslut av styrelsen ges yttrande- och förslagsrätt. Hen får utses till befattning inom styrelsen.

#### 26 § Styrelsens åligganden

När årsmöte inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter.

Styrelsen ska - inom ramen för RF:s, vederbörande SF:s och dess stadgar - svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer samt tillvarata medlemmarnas intressen.

Det åligger styrelsen särskilt att:

- Tillse att för föreningen gällande lagar och bindande regler iakttas.
- Verkställa av årsmötet fattade beslut.
- Planera, leda och fördela arbetet inom föreningen.
- Ansvara för och förvalta föreningens medel.
- Tillställa revisorerna räkenskaper m m enligt 24 §, och
- Förbereda årsmöte.

## **Kap 8. Idrotts- och hälsocertifiering**

### **8.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet**

#### **Tobak**

Tobak innefattar både snusning och rökning. Åldersgräns är 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar eller ledare använder tobak under eller i anslutning till träning eller tävling. Även andra föreningsverksamheter såsom läger eller avslutningsaktiviteter förbjuder användningen av tobak. Att dessa regler följs åligger klubbens/föreningens medlemmar; ledare, ungdomar och föräldrar.

#### **Åtgärder ungdomar**

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar under 18 år använder tobak agerar vi enligt följande:

Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna; utförs av ledaren.  
Som barn- och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för klubbens ungdomar. Under föreningsaktiviteter bör samtliga således avstå från att använda tobak.

#### **Åtgärder ledare**

Om det uppdagas att någon av klubbens ledare inte följer överenskomna föreskrifter agerar ordförande i styrelsen enligt följande:

Samtal med berörda personer.

#### **Alkohol**

Åldersgräns för att köpa alkohol samt att dricka alkohol på restaurang är 18 år. För att köpa alkohol på systembolag är åldersgränsen 20 år enligt svensk lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år dricker alkohol.

Att dessa regler följs åligger klubbens/föreningens medlemmar; ledare, ungdomar och föräldrar.

#### **Åtgärder**

Om vi skulle upptäcka att någon/några av klubbens ungdomar druckit alkohol agerar styrelsen enligt följande:

Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna; utförs av ledare. Vid misstanke om problem kontaktas sociala myndigheter; utförs av styrelsen.

### **Ledarens ansvar:**

Som ungdomsledare och myndig person är det viktigt att tänka på sitt ansvar som vuxen förebild för klubbens ungdomar.

Att inte dricka alkohol under resor till träningsläger/tävlingar eller under andra aktiviteter där ledaren har ansvar för klubbens ungdomar.

Att inte komma berusad eller bakfull till träning, tävling, match eller annat möte.

Att inte dricka alkohol eller uppträda berusad i klubbkläder.

Att upprätthålla gällande 18-årsgräns för klubbmedlemmar på fester där det förekommer alkohol.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av klubbens ledare agerar styrelsen:

1. Enskilt samtal med den berörde ledaren.
2. Erbjudan om hjälp och stöd.
3. Vid upprepade tillfällen av berusning - avstängning från ungdomsledaruppdrag.

### **Narkotika, sniffning, otillåtna läkemedel och dopingpreparat**

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av doping är förbjuden i enlighet med idrottens regler; dessutom är hantering av vissa läkemedel t.ex. anabola steroider, även förbjudna enligt svensk lag. Som dopingmedel räknas även av Riksidrottsförbundet, RF, icke tillåtna kosttillskott. För mer information se nedan länkar:

<https://www.antidoping.se/utbildningfakta/Kosttillskott>

<https://www.youtube.com/watch?v=YJkqfe8b1fM>

Det är också viktigt att olika receptfria läkemedel såsom Treo, Alvedon eller Ipren endast delas ut i samråd med målsman.

Ansvar för att dessa regler följs är i första hand styrelsens men även ledare/tränare har ett stort ansvar för att detta upptäcks och uppmärksammas.

### **Åtgärder**

Om vi skulle misstänka eller upptäcka att någon av våra medlemmar provat narkotika, sniffat eller använt otillåtna läkemedel eller dopingpreparat agerar vi på följande sätt:

Kontakt med sociala myndigheter och polis (vid misstanke om brott), utförs av ordföranden i styrelsen efter avstämning med hela styrelsen.

Kontakt med riksidrottsförbundets anti-dopningsgrupp (endast vid doping), utförs av styrelsen. Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde.

## 8.2 Värdegrundsarbete

### **Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld och sexuella övergrepp**

Aktiv Judo ska vara en klubb där alla skall känna sig trygga och må bra och där mobbning eller annan kränkande behandling inte förekommer.

#### **Målsättning:**

Konflikter skall lösas utan våld.

Aktivs medlemmar ska bemöta sina medmänniskor på ett socialt accepterat sätt.

Aktivs medlemmar ska beakta alla människors lika värde oberoende av ras, kön eller andra olikheter.

#### **Syfte**

Barn och vuxna ska känna sig trygga med att mobbning eller annan kränkande behandling aldrig accepteras.

#### **Psykiskt våld**

Aktiv Judo har nolltolerans för psykiskt våld. Till ex.

Kränkningar, förtal eller nedsvärning.

Uppenbart förolämpande, utfrysning, åsidosättande behandling, negligeringar.

Mobbning, förföljelse, hot och skapande av rädsla.

Svordomar, grovt språk och förnedring.

Personliga förolämpningar, skymfande gester, överkritiskt eller negativt personligt bemötande.

Hot om fysiskt våld.

#### **Fysiskt våld**

Judo är en fysisk sport där t ex stryppgrepp förekommer. Det är dock en stor skillnad på regelrätta judogrepp och okontrollerat våld. Aktiv Judo har en nolltolerans för fysiskt våld. Till ex.

Knuffar, örfilar, sparkar och knytnävslag.

Slag med tillhyggen.

Regelvidriga grepp i syfte att skada.

#### **Sexuella övergrepp**

Att någon tar på ens kropp med händerna, munnen eller könet på ett obehagligt sätt eller så att man blir rädd.

Att någon tilltalar med en eller tittar på en på ett sexuellt sätt som man upplever som obehagligt.

Att tvingas se på när någon utför en sexuell handling, till exempel visar sitt kön eller onanerar, på nätet eller offline.

Att bli fotad eller filmad med eller utan kläder i ett sexuellt syfte, om det är mot ens vilja eller om man är under 15 år.

Aktiv Judo stödjer de policys och riktlinjer som är fratagna av Riksidrottsförbundet. (För mer info se här: <https://www.rf.se/bidragochstod/Dokumentbank/>)

Nolltoleransen gäller för judoutövare, ledare, föräldrar och Aktiv Judos övriga medlemmar. Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

### **Åtgärder**

Överträdelse av Aktiv Judos nolltolerans för psykisk och fysiskt våld ger följande konsekvenser:

Enskilt samtal med berörd, utförs av styrelsen utsedd person.  
Samtal mellan förälder/utövare/ledare, utförs av huvudtränaren.  
Ansvaret för att reglerna följs är utövarens, ledarnas och föräldrarnas.  
Vid händelse av brottslig karaktär kontaktas polis och sociala myndigheter.

## **Ökad jämställdhet och mångfald**

### **Jämställdhetspolicy**

Flickor, pojkar, kvinnor och män inom Aktiv Judo ska:

Ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.  
Delat inflytande och ansvar.  
Ges lika möjligheter att utöva judo.  
Värderas lika i sin judoutövning och prioriteras på ett likvärdigt sätt.  
Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska få vara med i Aktivs judoverksamhet.  
Alla aktiva inom Aktiv skall ha tillgång till tränare och ledare med grundläggande kunskap och kompetens om jämställdhet.  
Aktiv ska sträva efter att ha en jämn könsfördelning i styrelsen.  
Valberedningen skall i sitt arbete sträva efter att nå en jämn könsfördelning i styrelsen.  
Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka.  
Alla ska ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare och förtroendevalda.

### **Mångfaldspolicy**

Med mångfald avses en blandning av människor med olika kunskaper, färdigheter, erfarenheter, bakgrunder och personligheter. Arbetet med mångfald handlar om att ta tillvara den kreativitet och det mervärde som ryms i samspelet mellan olikheter. Verksamheten inom Aktiv skall präglas av öppenhet där alla blir likvärdigt bemötta oavsett ålder, kön, etnicitet, religion, politisk åskådning, funktionshinder eller sexuell läggning.

### **Aktiv Judo är en idrottsförening:**

Som tar vara på den styrka och kompetens som finns i mångfalden.  
Där alla människor är lika mycket värda.  
Där alla människor förstår och tar tillvara såväl sina skyldigheter som sina rättigheter och  
att alla bär ett gemensamt ansvar för att klubben utvecklas i sin verksamhet och följer  
samhällsutvecklingen i stort.  
Som är fri från främlingsfientlighet, rasism och diskriminering.

### **Åtgärder**

Spegla mångfalden i det omgivande samhället.  
Ta tillvara den kompetens och drivkraft som finns inom och kring våra lag.  
Trångsynthet eller förutfattade meningar får inte hindra individen att nyttja sin fulla  
potential.

Aktivt arbeta för ökad integration genom att tillvarata den mångfald som finns inom och  
kring vår verksamhet och därmed skapa ökad delaktighet.  
Motverka alla former av diskriminering, trakasserier och mobbning.

## **8.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare**

Aktivs utbildningsplan syftar till höjd utbildningsnivå för ledare och domare m fl. inom föreningen. Vi  
håller kontinuerliga tränarmöten på klubben med samtliga tränare. Dessa syftar till att alla skall ha  
samma information och att vi följer en gemensam plan. Samtliga tränare är utbildade på olika nivåer.

Våra tränare har och ska genomgå kurser som är arrangerade av SISU och Svenska  
Judoförbundet.

Dessa innefattar både pedagogik och teknikinlärning. Tränarna får lära sig om barn och  
ungdomars utvecklingsfaser för att på rätt sätt kunna tillgodose varje barn/ungdoms  
behov.

Alla tränare ska genomgå utbildningen - Grundutbildning för tränare (SISU) vid ett  
tillfälle.

Grundutbildningen genomförs årligen och för att uppfylla certifieringsmålen ska minst 2  
av föreningens formellt utsedda ledare för barn upp till 12 år årligen genomgå denna  
utbildning. Utbildningsbehovet inom klubben ska inventeras under perioden  
januari-februari månad för utbildningar kommande säsong. Utbildningsplanen fastställs  
av styrelsen.

(För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog,  
<https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>)

## Kap 9. Barnkonventionen

Från och med den 1 januari 2020 är FN:s Barnkonvention lag i Sverige. Att barnkonventionen är lag gäller även för idrottsrörelsen. I enlighet med Riksidrottsförbundets, RF, stadgar, som alla medlemmar i specialidrottsförbund och föreningar är skyldiga att följa, ska all idrott för barn bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och utgå ifrån barnkonventionen. Likaväl ligger judons värdegrund väl i linje med barnkonventionens olika principer.

Barnkonventionen innehåller totalt 54 artiklar som fastslår barnens rättigheter i olika områden. Fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten ska tolkas och kan beskrivas som barnkonventionens grundprinciper. Dessa är:

**Artikel 2** – Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

**Artikel 3** – Barnens bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn.

**Artikel 6** – Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

**Artikel 12** – Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

Den nya lagen ger oss anledning att syna verksamheten, säkerställa att vi lever som vi lär och lägga fokus på de områden där vi kan bli bättre. För föreningar som följer Riksidrottsförbundets stadgar och styrdokumentet "Idrotten vill" och "Anvisningarna för barn- och ungdomsidrott" kommer det inte bli någon skillnad. I väntan på att något fall om barnkonventionen prövas i domstol kan ni som företrädare värdegrunden och styrdokumentet känna er trygga i det arbete ni gör inom barn- och ungdomsjudon. Lär dig mer om vad barnkonventionen handlar om och hur den passar in i en idrottsföreningar genom Barnkonventionen och föreningsidrotten – Handbok för idrottsledare. Riksidrottsförbundet har även tagit fram en guide för vad den nya lagen innebär för idrottsföreningar. Du kan läsa mer om riktlinjer för barn- och ungdomsidrott samt barnkonventionen på Riskidrottsförbundets hemsida, <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/riktlinjerforbarn-ochungdomsidrott>

## Kap 10. Trygg Idrott – kontroll av begränsat registerutdrag

### Föreningars krav på kontroll av begränsat registerutdrag

Vid Riksidrottsmötet i maj 2019 beslutades det att alla föreningar och specialidrottsförbund ska införa krav på kontroll av begränsat registerutdrag för alla ledare, anställda eller personer med andra uppdrag som har kontinuerlig eller direkt kontakt med barn, från och med 1 januari 2020. Som barn räknas personer som är under 18 år. Att begära in utdrag ur belastningsregistret är en del av ett förebyggande arbete för att skapa trygga idrottsmiljöer för barn och unga och något som ska gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra. Riksidrottsförbundet, RF, har tagit fram en lathund för att vägleda föreningar hur de kan hantera kontrollen av registerutdragen.

Utdraget ur belastningsregistret som används både inom föreningen och vid utbildningsdeltagande hämtas hem från polisens hemsida. Registerutdraget är begränsat och visar endast grova brott som mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Aktiv Judo kommer låta alla tränare och styrelsemedlemmar visa upp sitt utdrag från belastningsregistret på styrelsemöte med start 2020-01. Nytt utdrag görs vartannat år.

### Versions historik

Revision:	Datum:	Beskrivning av ändringar:	Uppdaterad av:	Godkänd av:
01	2019-04-01	Uppdaterad Handbok.	M.Ljungkvist	J.Johansson
02	2021-11-23	Generell uppdatering. Förtydligande avseende tränare, och utbildning	S.Jorpes	J.Johansson
02.1	2022-12-02	Generell uppdatering.	J.Johansson	
02.2	2023-08-06	Generell uppdatering.	C.Granberg	



## **Innehåll**

Kap 1. Aktivs Manifest	2
1.1 Aktiv, Balans och Rörelse	2
1.2 Värdegrund Aktiv	2
1.3 Värdegrund Svensk Judo	2
Kap 2. Träningen	3
2.1 Gruppen	3
2.2 Dojon	4
2.3 Träningen	4
2.4 På Mattan	4
Kap 3. Gradering	5
3.1 Graderingsperiod	5
Kap 4. Att tävla för Aktiv Judo	5
4.1 Tävlade	5
Kap 5. Ansvar	7
5.1 Judoka	7
5.2 Förälder	7
Kap 6. Tränare	7
6.1 Huvudtränare	7
6.2 Assisterande tränare	7
6.3 Hjälptränare	7
Kap 7. Styrelsen	8
7.1 Styrelsen	8
Kap 8. Idrotts- och hälsocertifiering	9
8.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet	9
8.2 Värdegrundsarbete	11
8.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare	13
Kap 9. Barnkonventionen	14
Kap 10. Trygg idrott – kontroll av begränsat registerutdrag	14

## Kap 1. Aktivs Manifest

Att var medlem i Aktiv Judo innebär ett privilegium. Klubbens mål är att vara i topp tre bland judoklubbarna i Västsverige. Detta innebär således att man satsar på en tävlingsinriktad judo där varje judoka får den träning och matchning som krävs för att initialt kunna genomföra en tävling och senare aktivt delta i klubbens tränings och tävlingsprogram. Klubbens mål ställer också höga krav på tränare och hjälptränare och att dessa har och får den kompetens som krävs för att utbilda barn, ungdomar och vuxna i judons olika steg. Som medlem eller förälder till medlem har man också en skyldighet att respektera föreningens stadgar och förordningar.

### 1.1 Aktiv, Balans och Rörelse

Klubbens judo bygger på de grundteser skapad av Judon grundare Jigoro Kano.

*Seiryoku Zenyo – Bästa möjliga användning av kropp och psyke*

*Jita Kyoei – Ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse*

### 1.2 Aktivs Värdegrund

**Aktiv:** Vi är aktiva såväl i dojon som utanför. Vi syns och tar plats på ett positivt sätt.

**Klubben:** Vi är stolta över Aktiv Judo och hjälper till att utveckla dess verksamhet.

**Träning:** Grunden till vår framgång och denna håller alltid en hög kvalitet.

**Inställning:** Vi satsar på judo och har roligt tillsammans.

**Värme:** Alla är välkomna till vår klubb där vi har ett kamratligt förhållande till varandra och tar väl hand om nya medlemmar.

### 1.3 Svensk Judos Värdegrund

- Artighet, 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, 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, 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 prövar 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, 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, 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, är det yttersta målet med judo. Det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt grupstryck 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, 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, 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.

## Kap 2. Träningen

Träningen är uppdelad i grupper som speglar ålder och erfarenhet. Att skapa en grupp är ett arbete som kräver en lång erfarenhet av både judo och gruppträning då det är många faktorer som spelar in för att få den att fungera.

### 2.1 Gruppen

Gruppen skapas i första hand efter åldersklass. Inom Aktiv Judo gäller följande indelning:

U9 – U11 Nybörjare: Vår yngsta grupp från 6 till 10 år där vi fokuserar på lek och akrobatik samt nybörjarjudo.

U11 steg 2: Här tränar barn och ungdomar från 10 år. De flesta i gruppen har minst 2 års erfarenhet av judo.

Judo Tävling: Här tränar barn med som kommit relativt långt i sin judoutbildning. De flesta har mer än 3 års erfarenhet av judo och tävlar regelbundet.

Judo 4 all: Erfarna, nybörjare unga som gamla är välkomna

Judo Fitness: Fysträning för 12 år och uppåt

Tränaren ansvarar för att skapa en fungerande grupp. De kriterier som gäller är:

1. Ålder
2. Erfarenhet
3. Mognad såväl fysisk som psykisk
4. Kompisar
5. Gruppstorlek och lokal

I vissa undantag kan en erfaren Judoka placeras i en grupp där ålder inte spelar någon roll. Detta görs med hänsyn taget både till den personliga utvecklingen samt att övriga gruppmedlemmar ska klara träningen. Ett gruppbyte rekommenderas av tränare och genomförs vid höstterminens start.

## 2.2 Dojon

Dojon är själva judolokalen med tillhörande omklädningsrum. I dojon uppträder vi disciplinerat. Kommer någon innan föregående träning har avslutats får de personer vistas i omklädningsrummet. Vistelse i anslutning till mattan sker under tystnad.

## 2.3 Träningen

Vi kommer alltid i tid till träningen! Träningen inleds med att tränaren hälsar (rei) på alla judoka och berättar kort om dagens upplägg. Därefter påbörjas träningen med en inledande uppvärmning. Efter uppvärmning tränas olika tekniker. Träningen avslutas ofta med någon fysisk övning. Upplägget består av faser om ca 15 minuter enligt följande exempel:

Uppvärmning 15 min. Randori mattfight 15 min  
Teknik matta (ne-wasa) 15 min, Teknik stående(tachi-wasa) 15 min  
Randori stående fight 15 min  
Fysövningar/strech 15 min

### Individuell träning/extra träning

För att komma längre i sin utveckling och uppnå högre mål krävs en stor mängd träning. Tränarna försöker anpassa träningen till varje judoka som väljer att vara med på denna resa efter individens vilja möjlighet och förmåga. Vi strävar alltid efter att ha roligt eftersom man under positiv stress kan prestera mer.

## 2.4 På Mattan

1. Buga alltid när du går på eller av mattan.
2. Lyssna noga på vad tränaren säger.
3. Koncentrera dig på träningen.
4. Den som efter tillsägelse inte lyssnar på tränaren, kommer att få stiga av mattan under resten av träningen.
5. Det är förbjudet att äta godis under träningen.
6. Om du behöver lämna mattan under träning; säg alltid till tränaren först.
7. Ha med vattenflaska (ingen dricka eller saft).
8. Se alltid till att träna med korta naglar, så att du inte river dig själv eller någon av kompisarna.
9. Om du är nybörjare och saknar judodräkt finns detta till låns i klubben.
10. Bär inga smycken eller klockor under träningen.
11. Judodräkten ska vara hel och ren.
12. På golvet ska du använda tofflor eller strumpor.

**Men framför allt - ha skoj på mattan!**

## Kap 3. Gradering

Att gradera sig i Judo är som att ta examen. De olika graderingarna bestäms av det Internationella Judoförbundet. Varje gradering föranleder ett visst antal timmars träning och man ska kunna ett antal tekniker. Ju högre grad desto svårare tekniker. Den första ungdomsgraderingen är till gul markering. Detta är lika mycket en uppmuntran och en inskolning till judons graderingstillfällen.

Rekommendation från Svenska Judoförbundet är: Ansvarig för gradering i klubben bör vara högst licensierad instruktör och/eller innehar minst 1 Dan. Det är denne som skriver under i judopasset. Gradering kan delegeras till andra erfarna tränare. Tränaren bestämmer när en Judoka är mogen för gradering. Gradering sker ofta i grupp om två eller flera åt gången.

Från orangebälte ökar kraven på en Judoka. Detta innebär att man måste klara hela innehållet i graderingen.

### 3.1 Graderingsperiod

Graderingsperioden är i allmänhet förlagd från september till april. Vårterminens träning är således inriktad på de övningar som krävs för att klara graderingsnivå. För graderingar upp till Orange sker detta i grupp under ordinarie träningstillfällen. Högre graderingar sker vi särskilda graderingstillfällen. Gradering sker även på graderingsläger som anordnas av klubben. De olika kraven för gradering hittas under [www.gradera.nu](http://www.gradera.nu)

## Kap 4. Att tävla för Aktiv Judo

Det är klubbens målsättning att ge så många Judoka som möjligt chansen att delta i tävlingar, men ekonomin sätter begränsningar och klubben måste också följa de regler och rekommendationer som gäller för Svenska Judo Förbundet, SJF:s och Riksidrotts Förbundet, RF:s sida.

Ett absolut krav för deltagande är alltså att medlemsavgiften är betald, vilket även är ett krav för att försäkringen ska gälla.

Kassören har ansvaret att kontrollera att medlemsavgiften är betald för de som skall delta i tävlingar samt är ansvarig för klubbens anmälningar till tävlingar.

### 4.1 Tävlände

1. Tävlingar som klubben arrangerar såsom klubb tävlingar får alla som vill delta; anmälan sker genom att svara på utskickad kallelse. Klubbens medlemmar betalar ingen anmälningsavgift.
2. Tävlingar inom zonen såsom Judits Pokal, Go Cup.  
Alla som vill får delta och anmälan sker genom att svara på utskickad kallelse.  
Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften till arrangerande klubb.  
Medlemmen står själv för resekostnader.
3. Tävlingar med övernattnings såsom Staffanstorp Open, Södra Judo Open.  
Tävling sker i samråd med tränare och anmälan sker på utskickad kallelse. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgift. Medlemmen står själva för rese- och övernattningskostnader.
4. Tävlingar kombinerade med läger med flera övernattnings. De som önskar delta får anmäla sitt

intresse genom att svara på kallelse och efter samråd med tränare sker anmälan. Klubben anmäler och betalar tävlingsavgifterna till arrangerande klubb. Observera att lägeravgiften i första hand skall betalas av medlemmen själv, men styrelsen kan besluta om bidrag till kostnaden för läger.

## 5. Internationella tävlingar

Klubben vill betona vikten av att de ungdomar som satsar på en tävlingskarriär kan ävenges möjlighet till internationellt utbyte, men också att det är viktigt att ungdomarna får vägledning av tränarna och att man tävlar internationellt när man klarar av att möta elitmotståndare på Nationell nivå. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften till arrangerande klubb. Medlemmen står själv för rese- och övernattningskostnader.

### ••SM-tävlingar och Junior-SM

Uttagning till dessa tävlingar sker av tränarna. Klubben anmäler och betalar anmälningsavgiften. Klubben avser att så långt som möjligt bekosta även resa och boende.

### ••Tävlingar eller läger som styrelsen och tränarna beslutat att inte prioritera.

Det finns ett stort utbud med tävlingar och läger inom och utanför Sverige, men tyvärr sätter klubbens ekonomiska resurser begränsningar för vilka tävlingar och/eller läger vi kan delta i. Om någon ändå vill åka gäller följande:

Skriftlig anmälan ska inlämnas till styrelsen som beslutar om deltagaren ska få representera klubben på den aktuella tävlingen. Styrelsen har möjlighet att inhämta synpunkter från tränare före beslut. Styrelsen anmäler till tävlingen/lägret. Deltagaren betalar samtliga kostnader själv, även anmälningsavgiften, vilken faktureras från klubben.

### ••Efteranmälningar och byte av viktklass.

Om någon vill anmäla sig efter anmälningstidens utgång får deltagaren själv stå för den förhöjda anmälningsavgiften som följer av efteranmäling. Klubben betalar vid byte av viktklass. Vid utebliven tävlingsnärvaro debiteras tävlande tävlingsavgiften (sjukdom undantag).

### **Medföljande coach/tränare**

En huvudansvarig tränare/coach som medföljer de tävlande ska få ersättning av klubben för resa och logi. I de fall tränare inte kan vara närvarande vid tävling utser styrelsen coacher. Det förutsätts givetvis att samåkning sker och övernattningsplaneras. Ansvarig tränare/coach lämnar tävlingsrapport med deltagare och resultat till styrelsen.

## Kap 5. Ansvar

### 5.1 Judoka

Att vara medlem i Aktiv Judo innebär också att vi ansvarar för både vår egen, men också att man bidrar till sina träningskompisars utveckling. Eftersom judo är en sport där varje Judoka är beroende av sina kompisar är detta mycket viktigt.

### 5.2 Förälder

Som förälder till en Judoka är det viktigt med ett engagemang i barnets utveckling samt att man bidrar till klubben genom att t.ex samordna transporter, delta på läger eller på annat vis ställa upp för klubben. *Se vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

## Kap 6. Tränare

Träningen leds av en huvudtränare och/eller assisterande tränare och en hjälptränare. Huvudtränaren och assisterande tränare ansvarar för judoutvecklingen och använder hjälptränaren vid visningar av tekniker. Hjälptränaren tar ett större eller mindre ansvar för övrigt innehåll såsom uppvärmning och fysträning.

I dagsläget finns följande tränare inom klubben:

Namn	
Johan Johansson	Huvudtränare
Dick Öjbro	Huvudtränare
Richard Ernst	Assisterande tränare
Robert Crivei	Assisterande tränare
David Täng	Assisterande tränare
Nelly Ernst	Hjälptränare
Greta Östlind	Hjälptränare
Jennifer Ernst	Hjälptränare

### 6.1 Huvudtränare

För att vara huvudtränare i Aktiv Judo krävs en utbildning till klubbtränare samt en mångårig erfarenhet av judo både som tävlande och tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

### 6.2 Assisterande tränare

För att vara assisterande tränare i Aktiv Judo krävs en grundläggande ledarutbildning, utbildning till assisterande tränare samt en erfarenhet av judo som tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

### 6.3 Hjälptränare

För att vara hjälptränare i Aktiv Judo krävs en grundläggande ledarutbildning samt en erfarenhet av judo som tränare. (För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog, <https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>). *Se också vidare under kapitel 8: Idrotts- och hälsocertifiering.*

## Kap 7. Styrelsen

Klubbens styrelse för aktivitetsåret 2023 ser ut enligt följande:

Roll	Namn
Ordförande	Johan Johansson
Kassör	Dick Öjbro
Sekreterare	Patrik Hedenblad
Ledamot	Jennifer Ernst
Ledamot	Catrin Granberg

Texten nedan är hämtad direkt från klubbens stadgar som återfinns under hemsidan.

### 7.1 STYRELSEN

#### 25 § Sammansättning

Styrelsen består av ordförande samt fyra övriga ledamöter. Styrelsen skall om möjligt bestå av både kvinnor och män.

Styrelsen utser internt vice ordförande, sekreterare, kassör och övriga befattningshavare.

Vid förhinder för ledamot inträder suppleant enligt av årsmötet fastställd turordning. Avgår ledamot före mandattidens utgång inträder suppleant i dennes ställe enligt samma ordning för tiden t.o.m. nästföljande årsmöte.

Styrelsen får utse person till adjungerad ledamot. Sådan ledamot har inte rösträtt men kan efter beslut av styrelsen ges yttrande- och förslagsrätt. Hen får utses till befattning inom styrelsen.

#### 26 § Styrelsens åligganden

När årsmöte inte är samlat är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter.

Styrelsen ska - inom ramen för RF:s, vederbörande SF:s och dess stadgar - svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer samt tillvarata medlemmarnas intressen.

Det åligger styrelsen särskilt att:

- Tillse att för föreningen gällande lagar och bindande regler iakttas.
- Verkställa av årsmötet fattade beslut.
- Planera, leda och fördela arbetet inom föreningen.
- Ansvara för och förvalta föreningens medel.
- Tillställa revisorerna räkenskaper m m enligt 24 §, och
- Förbereda årsmöte.



## **Kap 8. Idrotts- och hälsocertifiering**

### **8.1 Utveckla det drogförebyggande arbetet**

#### **Tobak**

Tobak innefattar både snusning och rökning. Åldersgräns är 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar eller ledare använder tobak under eller i anslutning till träning eller tävling. Även andra föreningsverksamheter såsom läger eller avslutningsaktiviteter förbjuder användningen av tobak. Att dessa regler följs åligger klubbens/föreningens medlemmar; ledare, ungdomar och föräldrar.

#### **Åtgärder ungdomar**

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar under 18 år använder tobak agerar vi enligt följande:

Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna; utförs av ledaren.  
Som barn- och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för klubbens ungdomar. Under föreningsaktiviteter bör samtliga således avstå från att använda tobak.

#### **Åtgärder ledare**

Om det uppdagas att någon av klubbens ledare inte följer överenskomna föreskrifter agerar ordförande i styrelsen enligt följande:

Samtal med berörda personer.

#### **Alkohol**

Åldersgräns för att köpa alkohol samt att dricka alkohol på restaurang är 18 år. För att köpa alkohol på systembolag är åldersgränsen 20 år enligt svensk lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år dricker alkohol.

Att dessa regler följs åligger klubbens/föreningens medlemmar; ledare, ungdomar och föräldrar.

#### **Åtgärder**

Om vi skulle upptäcka att någon/några av klubbens ungdomar druckit alkohol agerar styrelsen enligt följande:

Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna; utförs av ledare. Vid misstanke om problem kontaktas sociala myndigheter; utförs av styrelsen.

### **Ledarens ansvar:**

Som ungdomsledare och myndig person är det viktigt att tänka på sitt ansvar som vuxen förebild för klubbens ungdomar.

Att inte dricka alkohol under resor till träningsläger/tävlingar eller under andra aktiviteter där ledaren har ansvar för klubbens ungdomar.

Att inte komma berusad eller bakfull till träning, tävling, match eller annat möte.

Att inte dricka alkohol eller uppträda berusad i klubbkläder.

Att upprätthålla gällande 18-årsgräns för klubbmedlemmar på fester där det förekommer alkohol.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av klubbens ledare agerar styrelsen:

1. Enskilt samtal med den berörde ledaren.
2. Erbjudan om hjälp och stöd.
3. Vid upprepade tillfällen av berusning - avstängning från ungdomsledaruppdrag.

### **Narkotika, sniffning, otillåtna läkemedel och dopingpreparat**

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av doping är förbjuden i enlighet med idrottens regler; dessutom är hantering av vissa läkemedel t.ex. anabola steroider, även förbjudna enligt svensk lag. Som dopingmedel räknas även av Riksidrottsförbundet, RF, icke tillåtna kosttillskott. För mer information se nedan länkar:

<https://www.antidoping.se/utbildningfakta/Kosttillskott>

<https://www.youtube.com/watch?v=YJkqfe8b1fM>

Det är också viktigt att olika receptfria läkemedel såsom Treo, Alvedon eller Ipren endast delas ut i samråd med målsman.

Ansvar för att dessa regler följs är i första hand styrelsens men även ledare/tränare har ett stort ansvar för att detta upptäcks och uppmärksammas.

### **Åtgärder**

Om vi skulle misstänka eller upptäcka att någon av våra medlemmar provat narkotika, sniffat eller använt otillåtna läkemedel eller dopingpreparat agerar vi på följande sätt:

Kontakt med sociala myndigheter och polis (vid misstanke om brott), utförs av ordföranden i styrelsen efter avstämning med hela styrelsen.

Kontakt med riksidrottsförbundets anti-dopningsgrupp (endast vid doping), utförs av styrelsen. Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde.

## 8.2 Värdegrundsarbete

### **Nolltolerans för psykiskt och fysiskt våld och sexuella övergrepp**

Aktiv Judo ska vara en klubb där alla skall känna sig trygga och må bra och där mobbning eller annan kränkande behandling inte förekommer.

#### **Målsättning:**

Konflikter skall lösas utan våld.

Aktivs medlemmar ska bemöta sina medmänniskor på ett socialt accepterat sätt.

Aktivs medlemmar ska beakta alla människors lika värde oberoende av ras, kön eller andra olikheter.

#### **Syfte**

Barn och vuxna ska känna sig trygga med att mobbning eller annan kränkande behandling aldrig accepteras.

#### **Psykiskt våld**

Aktiv Judo har nolltolerans för psykiskt våld. Till ex.

Kränkningar, förtal eller nedsvärtning.

Uppenbart förolämpande, utfrysning, åsidosättande behandling, negligeringar.

Mobbning, förföljelse, hot och skapande av rädsla.

Svordomar, grovt språk och förnedring.

Personliga förolämpningar, skymfande gester, överkritiskt eller negativt personligt bemötande.

Hot om fysiskt våld.

#### **Fysiskt våld**

Judo är en fysisk sport där t ex stryppgrepp förekommer. Det är dock en stor skillnad på regelrätta judogrepp och okontrollerat våld. Aktiv Judo har en nolltolerans för fysiskt våld. Till ex.

Knuffar, örfilar, sparkar och knytnävslag.

Slag med tillhyggen.

Regelvidriga grepp i syfte att skada.

#### **Sexuella övergrepp**

Att någon tar på ens kropp med händerna, munnen eller könet på ett obehagligt sätt eller så att man blir rädd.

Att någon tilltalar med en eller tittar på en på ett sexuellt sätt som man upplever som obehagligt.

Att tvingas se på när någon utför en sexuell handling, till exempel visar sitt kön eller onanerar, på nätet eller offline.

Att bli fotad eller filmad med eller utan kläder i ett sexuellt syfte, om det är mot ens vilja eller om man är under 15 år.

Aktiv Judo stödjer de policys och riktlinjer som är fratagna av Riksidrottsförbundet. (För mer info se här: <https://www.rf.se/bidragochstod/Dokumentbank/>)

Nolltoleransen gäller för judoutövare, ledare, föräldrar och Aktiv Judos övriga medlemmar. Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

### **Åtgärder**

Överträdelse av Aktiv Judos nolltolerans för psykisk och fysiskt våld ger följande konsekvenser:

Enskilt samtal med berörd, utförs av styrelsen utsedd person.  
Samtal mellan förälder/utövare/ledare, utförs av huvudtränaren.  
Ansvaret för att reglerna följs är utövarens, ledarnas och föräldrarnas.  
Vid händelse av brottslig karaktär kontaktas polis och sociala myndigheter.

## **Ökad jämställdhet och mångfald**

### **Jämställdhetspolicy**

Flickor, pojkar, kvinnor och män inom Aktiv Judo ska:

Ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.  
Delat inflytande och ansvar.  
Ges lika möjligheter att utöva judo.  
Värderas lika i sin judoutövning och prioriteras på ett likvärdigt sätt.  
Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska få vara med i Aktivs judoverksamhet.  
Alla aktiva inom Aktiv skall ha tillgång till tränare och ledare med grundläggande kunskap och kompetens om jämställdhet.  
Aktiv ska sträva efter att ha en jämn könsfördelning i styrelsen.  
Valberedningen skall i sitt arbete sträva efter att nå en jämn könsfördelning i styrelsen.  
Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka.  
Alla ska ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare och förtroendevalda.

### **Mångfaldspolicy**

Med mångfald avses en blandning av människor med olika kunskaper, färdigheter, erfarenheter, bakgrunder och personligheter. Arbetet med mångfald handlar om att ta tillvara den kreativitet och det mervärde som ryms i samspelet mellan olikheter. Verksamheten inom Aktiv skall präglas av öppenhet där alla blir likvärdigt bemötta oavsett ålder, kön, etnicitet, religion, politisk åskådning, funktionshinder eller sexuell läggning.

### **Aktiv Judo är en idrottsförening:**

Som tar vara på den styrka och kompetens som finns i mångfalden.  
Där alla människor är lika mycket värda.  
Där alla människor förstår och tar tillvara såväl sina skyldigheter som sina rättigheter och  
att alla bär ett gemensamt ansvar för att klubben utvecklas i sin verksamhet och följer  
samhällsutvecklingen i stort.  
Som är fri från främlingsfientlighet, rasism och diskriminering.

### **Åtgärder**

Spegla mångfalden i det omgivande samhället.  
Ta tillvara den kompetens och drivkraft som finns inom och kring våra lag.  
Trångsynthet eller förutfattade meningar får inte hindra individen att nyttja sin fulla  
potential.

Aktivt arbeta för ökad integration genom att tillvarata den mångfald som finns inom och  
kring vår verksamhet och därmed skapa ökad delaktighet.  
Motverka alla former av diskriminering, trakasserier och mobbning.

## **8.3 Höjd utbildningsnivå på barn- och ungdomsledare**

Aktivs utbildningsplan syftar till höjd utbildningsnivå för ledare och domare m fl. inom föreningen. Vi  
håller kontinuerliga tränarmöten på klubben med samtliga tränare. Dessa syftar till att alla skall ha  
samma information och att vi följer en gemensam plan. Samtliga tränare är utbildade på olika nivåer.

Våra tränare har och ska genomgå kurser som är arrangerade av SISU och Svenska  
Judoförbundet.

Dessa innefattar både pedagogik och teknikinläring. Tränarna får lära sig om barn och  
ungdomars utvecklingsfaser för att på rätt sätt kunna tillgodose varje barn/ungdoms  
behov.

Alla tränare ska genomgå utbildningen - Grundutbildning för tränare (SISU) vid ett  
tillfälle.

Grundutbildningen genomförs årligen och för att uppfylla certifieringsmålen ska minst 2  
av föreningens formellt utsedda ledare för barn upp till 12 år årligen genomgå denna  
utbildning. Utbildningsbehovet inom klubben ska inventeras under perioden  
januari-februari månad för utbildningar kommande säsong. Utbildningsplanen fastställs  
av styrelsen.

(För ytterligare information se Svenska Judoförbundets Utbildningskatalog,  
<https://judo.se/utbildning/utbildningskatalog/>)

## Kap 9. Barnkonventionen

Från och med den 1 januari 2020 är FN:s Barnkonvention lag i Sverige. Att barnkonventionen är lag gäller även för idrottsrörelsen. I enlighet med Riksidrottsförbundets, RF, stadgar, som alla medlemmar i specialidrottsförbund och föreningar är skyldiga att följa, ska all idrott för barn bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och utgå ifrån barnkonventionen. Likaväl ligger judons värdegrund väl i linje med barnkonventionens olika principer.

Barnkonventionen innehåller totalt 54 artiklar som fastslår barnens rättigheter i olika områden. Fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten ska tolkas och kan beskrivas som barnkonventionens grundprinciper. Dessa är:

**Artikel 2** – Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

**Artikel 3** – Barnens bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn.

**Artikel 6** – Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

**Artikel 12** – Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

Den nya lagen ger oss anledning att syna verksamheten, säkerställa att vi lever som vi lär och lägga fokus på de områden där vi kan bli bättre. För föreningar som följer Riksidrottsförbundets stadgar och styrdokumentet "Idrotten vill" och "Anvisningarna för barn- och ungdomsidrott" kommer det inte bli någon skillnad. I väntan på att något fall om barnkonventionen prövas i domstol kan ni som företrädare värdegrunden och styrdokumentet känna er trygga i det arbete ni gör inom barn- och ungdomsjudon. Lär dig mer om vad barnkonventionen handlar om och hur den passar in i en idrottsföreningar genom Barnkonventionen och föreningsidrotten – Handbok för idrottsledare. Riksidrottsförbundet har även tagit fram en guide för vad den nya lagen innebär för idrottsföreningar. Du kan läsa mer om riktlinjer för barn- och ungdomsidrott samt barnkonventionen på Riskidrottsförbundets hemsida, <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/riktlinjerforbarn-ochungdomsidrott>

## Kap 10. Trygg Idrott – kontroll av begränsat registerutdrag

### Föreningars krav på kontroll av begränsat registerutdrag

Vid Riksidrottsmötet i maj 2019 beslutades det att alla föreningar och specialidrottsförbund ska införa krav på kontroll av begränsat registerutdrag för alla ledare, anställda eller personer med andra uppdrag som har kontinuerlig eller direkt kontakt med barn, från och med 1 januari 2020. Som barn räknas personer som är under 18 år. Att begära in utdrag ur belastningsregistret är en del av ett förebyggande arbete för att skapa trygga idrottsmiljöer för barn och unga och något som ska gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra. Riksidrottsförbundet, RF, har tagit fram en lathund för att vägleda föreningar hur de kan hantera kontrollen av registerutdragen.

Utdraget ur belastningsregistret som används både inom föreningen och vid utbildningsdeltagande hämtas hem från polisens hemsida. Registerutdraget är begränsat och visar endast grova brott som mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Aktiv Judo kommer låta alla tränare och styrelsemedlemmar visa upp sitt utdrag från belastningsregistret på styrelsemöte med start 2020-01. Nytt utdrag görs vartannat år.

### Versions historik

Revision:	Datum:	Beskrivning av ändringar:	Uppdaterad av:	Godkänd av:
01	2019-04-01	Uppdaterad Handbok.	M.Ljungkvist	J.Johansson
02	2021-11-23	Generell uppdatering. Förtydligande avseende tränare, och utbildning	S.Jorpes	J.Johansson
02.1	2022-12-02	Generell uppdatering.	J.Johansson	
02.2	2023-08-06	Generell uppdatering.	C.Granberg	