



Borås Judoklubbs ANDTS-policy

Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens arrangemang då minderåriga är med.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning eller Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.
- För att få dricka alkoholhaltiga drycker i lokalen krävs godkännande från styrelsen och sker endast i undantagsfall.

Narkotika och Doping

- Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

Tobak

- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning eller tävling och hantera sitt tobaksbruk med omdöme inför andra.
- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, eller tävling.

Spel

- Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

Mål

Idrottsföreningar tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping och tobak. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilken förening de engagerar sig i, möts av samma budskap kan vi tillsammans:

- ✓ Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, dopning och tobak.
- ✓ Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak.
- ✓ Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle.

Övergripande riktlinjer

- ✓ Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- ✓ Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker.
- ✓ Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållnings-sätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- ✓ Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Undertecknad av styrelseordförande:



Borås Judoklubbs jämställdhetspolicy

Jämställdhet inom idrotten är en fråga om demokrati, resurser och intressen. Riksidrottsförbundet vill att kvinnor och män ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen.

Borås Judoklubb ska verka för:

- att jämställdhetsperspektivet beaktas i beslut som fattas av styrelsen.
- att jämställdhetsperspektivet ska beaktas i framtagandet av budget, tävlings- och träningsplanering, handlingsplaner etc.
- att jämställdhetsperspektivet ska genomsyra verksamheten, både på och vid sidan av judomattan.
- att styrelse, valberedning, kommittéer, tränarstab alltid ska sträva efter att vara jämställda.
- att tränare i föreningen har kompetens att erbjuda likvärdig behandling oavsett kön.
- att uppmuntra fler kvinnor till att ta tränarroller och erbjuda dessa utbildningar som krävs.
- att varje år arrangera särskilda aktiviteter för tjejer och kvinnor för att uppmuntra fortsatt deltagande och skapa bättre gemenskap.

Undertecknad av styrelseordförande:

Kaj Vuori



Borås Judoklubbs trygghetspolicy

I Borås Judoklubb vill vi skapa trygga och hållbara idrottsmiljöer för alla medlemmar. Klubben skall ha till ändamål att främja ungdomars och vuxnas träning och tävling i judo. Träningen skall utveckla individen positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Jigoro Kanos mål och den japanska kulturen skall speglas i klubbens verksamhet. Klubben skall också verka för en respekt för alla människors lika värde.

Judons 8 budord (formulering av Svenska Judoförbundet)

- **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.
- **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.
- **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 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**, 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 dold 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.

Borås Judoklubbs arbete för att skapa en trygg idrottsmiljö

Vi arbetar aktivt med värdegrundsfrågor i alla våra träningsgrupper.

- Vi tar ut ett begränsat belastningsregister för alla våra tränare och förtroendevalda varje år.
- Våra barn- och ungdomsgrupper har alltid som strävan till att ha två tränare på plats.
- Vi har uppdaterade kontaktpersoner/-uppgifter om något händer.
- Vi har tagit fram en handlingsplan för det förebyggande och reaktiva arbetet kring att skapa trygga idrottsmiljöer.
- Vår handlingsplan för trygga idrottsmiljöer är tillgänglig för alla våra medlemmar och kommuniceras ut regelbundet.
- Vår handlingsplan för trygga idrottsmiljöer diskuteras och ses över regelbundet.

Undertecknad av styrelseordförande: