



Östersunds Jeet Kune Do Klubb

Medlems- och träningspolicy

Reviderad 2017.06.15

Denna policy styr hur medlemmar ska uppföra sig inom idrottsföreningen ÖJK (Östersunds Jeet Kune Do Klubb). Detta gäller både på och utanför träning. Policyn är utformad för att bibehålla bästa möjliga miljö för alla i föreningen, ge alla bästa möjliga träning, minimalt med skador samt att alla ska kunna känna trygghet och glädje i föreningen.

All form av kriminell aktivitet utan dröjsmål till ordningsmakten.

Allmänna villkor medlemmar

1. Betalning av medlemsavgift är en förutsättning för medlemskap.
2. Vi är för jämställdhet, tolerans och integration då dessa berikar och utvecklar allt vi gör. Jämlikhet ska råda mellan alla oavsett kön, utseende och härkomst.
3. Inga nedvärderande uttalanden om andra människor (ex. om sexualitet, kön, utseende, härkomst mm) tolereras. Vi är alla lika mycket värda som individer och har alla rätt att må så bra som möjligt.
4. Se varandra och visa alla så mycket uppskattning och uppmärksamhet du kan och orkar.
5. Vi arbetar aktivt för att upprätthålla idrottsliga ideal såsom känslan för fairplay, respekt och ödmjukhet.
6. Vi tar avstånd från all form av mobbning, våld, kriminalitet, droger, dopning och rasism. Vi ska vara föredömen för varandra.
7. Alla medlemmar har en röst var och allas åsikter är lika viktiga, oavsett teknikkärlte, eventuell grad inom idrott/gren/stil eller funktion inom föreningen.
8. Det är varje medlems skyldighet att bidra för att föreningens verksamhet ska fungera. Du förväntas engagera dig och bidra med dina åsikter och handlingar efter bästa förmåga.

9. Som medlem är du skyldig att följa föreningens stadgar och riktlinjer/policys, samt de stadgar och riktlinjer/policys som styr de förbund vi är anslutna till (Specialförbund, Distriktsförbund, Specialdistriktsförbund och Riksidrottsförbundet).
10. Tänk på att det kan finnas allergiker i lokalen. Undvik därför nötter, parfym och spår av päls från djur när du deltar i någon av våra gemensamma aktiviteter (träningar, tävlingar mm).
11. Hjälp till att städa i våra gemensamma utrymmen i samband med olika aktiviteter såsom exempelvis träningar och tävlingar.

Villkor medföljande vårdnadshavare

I barn- och ungdomsverksamheten är lek och allsidig idrottsutveckling det viktiga. Alla som vill ska kunna vara med, ha roligt och må bra, i en trygg social gemenskap.

1. Som medföljande vårdnadshavare omfattas du av villkoren för medlem.
2. Du förväntas hjälpa till i föreningen och under träning eller runt laget på olika sätt. Till exempel som ledare, hjälpa till att bära fram träningsutrustning, vara funktionär vid evenemang eller hjälpa till med arbete eller försäljning för att ge verksamheten nödvändiga intäkter.
3. När du hejar:
 - undvik att tala om vad barnen ska göra
 - låt dem utveckla förmågan att tänka självständigt, med stöd från tränaren. Heja på alla barn vid en tävling och försök att berömma ansträngning och insats lika mycket som prestation.
4. Prata inte nedvärderande eller negativt om något av barnen som tränar och/ eller tävlar.
5. Delta på föräldramötet som hålls en gång varje halvår.

Villkor aktiva

1. Som aktiv omfattas du av villkoren för medlem.
2. Betalning av medlems- samt träningsavgifter är en förutsättning för medlemskap där du aktivt tränar i föreningen. Betalning skall ske innan första ordinarie träningspass eller tävlande i klubbens namn får påbörjas.
3. Du ska göra dopingtest vid kontroll om så krävs.
4. Ansvarig ledare beslutar om din rätt att träna, tävla och lämplighet att gradera. Du kan alltid överklaga hos styrelsen.

Utrustning och säkerhet

5. Du ska alltid värma upp enligt vad ansvarig ledare förordar innan träning eller match får påbörjas, även om du är sen.
6. Använd endast tekniker och ett tempo du har kontroll över när du tränar. Kör inte över din förmåga då skaderisken ökar. Var mån om din egen och din träningspartners säkerhet, oavsett hur hårt ni tränar.
7. Använd funktionell träningsutrustning som är anpassad för varje tillfälle, där minimal skaderisk är målet. Ansvarig ledare beslutar om nödvändig utrustning. Träningskläder ska vara hela och rena.
8. Ha alltid kortklippta naglar. Inga smycken eller kläder med vassa detaljer får bäras under träning.
9. Håll god hygien och försök att motverka sjukdomars smittspridning. Om du har sår på kroppen, täck över dessa innan du påbörjar din träning, eller så snart du upptäcker dem under träning.
10. Lägg tillbaka använd utrustning på avsedd plats. Detta skall ske direkt under träningen när du är färdig med utrustningen. Hjälptill att plocka fram innan träning och att plocka undan utrustning till avsedd plats efter avslutad träning.

Förhållningssätt vid träning

11. I föreningen bedrivs funktionell träning av olika idrotter under kontrollerade former enligt de tankar, idéer och principer som kallas Jeet Kune Do. T.ex. *“Absorb what is useful, reject what is useless and add what is specifically your own. Use no way as way. Have no limitation as limitation.”*
12. Tänk aktivt på syftet och målet med en övning. Du uppmuntras till ett kritiskt tänkande och egna lösningar.
13. Träningen skall bedrivas utan prestige eller annan typ av självhävdelse. Jämför dig inte med andra än dig själv och dina egna tidigare prestationer.
14. Lär av varandra och hjälp varandra att utvecklas. Dela med dig av dina erfarenheter och kunskaper.
15. Hjälptill varandra att ha roligt under träning men behåll koncentration och fokus så inte skaderisken ökar. Allt utövande skall ske i samförstånd och med respekt för varandra.