

Gedragsregels STJN

Judo is een prachtige combinatie van Westerse en Oosterse gebruiken. Er zijn maar weinig sporten waarin deze gebruiken zo mooi samengaan. Het gaat niet alleen om het beheersen van specifieke technieken en tactieken, maar vooral ook om de wijze waarop deze worden aangeleerd: samen met anderen en met wederzijds respect.

In het licht hiervan heeft het bestuur van Stichting Top Judo Nijmegen (STJN) de volgende gedragsregels vastgesteld.

De doelstellingen van deze gedragsregels zijn:

1. het garanderen van de veiligheid van de judoka's;
2. het waarborgen van de hygiëne;
3. het creëren van een goede leer- en trainomgeving;
4. het centraal stellen van wederzijds respect;
5. het plezier in judo zo groot mogelijk te maken.

De gedragsregels gelden onverkort voor iedereen, dus niet alleen voor judoka's, maar ook voor de technische staf, het bestuur, de vrijwilligers, de ouders/verzorgers en bezoekers. De technische staf vervult een belangrijke rol. Bij hen begint het naleven en uitdragen van de gedragsregels. Maar ook ouders kunnen een belangrijke bijdrage leveren, door hun kinderen uit te leggen waarom er welke regels zijn en door deze regels zelf ook na te leven.

Algemeen

Voor judoka's

Judoka's van STJN hebben sportieve ambities en vertegenwoordigen ook de stichting op en naast de tatami. Van judoka's wordt verwacht dat zij ook buiten de dojo, thuis, op school, op straat en op Social Media de gedragsregels van STJN naleven. Zij gedragen zich respectvol, hulpvaardig, eerlijk, moedig vriendelijk en bescheiden. Zij zijn trots op de judosport. Daarbij hoort:

- Aan het begin en het einde van een training/wedstrijd groeten judoka's en technische staf elkaar. Bij een training gaan alle judoka's aan het begin en eind op een lijn aan de kant van de mat staan/zitten, degene met de hoogste band voorop, om een buiging te maken;
- Judoka's luisteren naar de technische staf en volgen hun opdrachten op;
- Judoka's vertonen geen ongewenst gedrag, zoals schelden, pesten, roddelen, discriminatie, seksuele intimidatie of ander agressief gedrag. Judoka's weten dat een gesprek helpt en dat agressie en geweld niets oplost;
- Judoka's leven gezond en zorgen goed voor hun lichaam en geest:
 - Het gebruik en bezit van doping en andere verdovende en/of stimulerende middelen is verboden voor alle judoka's.
 - Tijdens en rond trainingen/wedstrijden/trainingskampen wordt er niet gerookt en geen alcohol gedronken.
 - Structureel afvallen is niet geoorloofd. Voor de jeugd geldt de regel, dat wanneer een hogere gewichtsklasse is bereikt, een judoka niet meer in een lichtere gewichtsklasse zal uitkomen;

- Judoka's zijn sportief, positief en respectvol naar elkaar, naar trainingspartners, tegenstanders, scheidsrechters, trainers, vrijwilligers, ouders en supporters. Onsportief gedrag van een tegenstander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn;
- Judoka's doen onder alle omstandigheden hun best om hun trainingspartners te helpen en zijn nooit hinderlijk of onaangenaam. Judoka's respecteren de hogere banden en aanvaarden hun raadgevingen en tips zonder meer. Hunnerzijds moeten de hogere banden aandachtig en vriendelijk de vooruitgang bevorderen van hen, die een lagere band hebben;
- Het dragen van het verenigingsembleem op judopakken is voor wedstrijdjudoka's verplicht;
- Judoka's respecteren besluiten van de scheidsrechter;
- Judoka's zijn op tijd voor de wedstrijd/training en verlaten de tatami niet voor het einde van de training/wedstrijd, tenzij hiervoor toestemming van de staf is. Dat geldt ook voor drinken en het bezoeken van het toilet;
- Judoka's geven voorafgaand aan de training/wedstrijd blessures door aan de staf, tevens wordt dit gemeld via de mail (tsstjn@gmail.com);
- Wanneer judoka's niet oefenen, bijvoorbeeld om uit te rusten of naar uitleg te luisteren van de trainer, dan doen zij dat op de voorgeschreven wijze knielend of in kleermakerszit of anders staande zonder ergens tegen aan te leunen;
- Tijdens trainingen wordt niet onnodige gesproken en zeker niet over andere zaken dan judo;
- Judoka's besteden voortdurend zorg aan de correctheid en de netheid van hun uiterlijk:
 - Judoka's dragen slippers van en naar de tatami;
 - zij dragen een schone en hele judogi (na trainingen luchten en regelmatig wassen);
 - zij zorgen ervoor dat hun judogi goed zit (indien nodig rechtekken);
 - zij zorgen dat lange haren in een staart zit, met een elastiekje zonder ijzertje en geen haarspelden;
 - zij zorgen er voor dat hun nagels van handen en voeten kort geknipt zijn;
 - zij zorgen voor schone handen en voeten;
 - zij dragen tijdens het judo geen sieraden (bijv. oorbellen, kettingen), piercings, hoofdbedeksels (bijv. hoofddoeken, petjes) of harde voorwerpen (bijv. bril). Knopjes in de oren kunnen eventueel afgeplakt worden met tape;
 - bij voorkeur dragen de judoka's geen gel in het haar en geen verf die kan afgeven op de kleding;
 - zij dragen geen make-up zoals mascara, getinte dagcrème en andere oogmake-up.
- Op de tatami wordt de judogi (judokleding) niet uitgetrokken, tenzij de staf hiertoe opdracht geeft;
- Judoka's melden zich tijdig af voor een wedstrijd/training via de mail tsstjn@gmail.com;
- Judotechnieken worden alleen toegepast op de tatami.
- Judoka's zijn actief bij de activiteiten/evenementen buiten het judo om;
- Judoka's respecteren de gedragsregels en spreken elkaar aan op deze regels;
- Senioren dienen zich bewust te zijn van hun voorbeeldfunctie.

Voor de staf van STJN

De trainers vervullen een voorbeeldfunctie richting judoka's. De regels die voor een judoka gelden, gelden ook voor de leden van de technische staf. Zij motiveren judoka's bij het naleven van de gedragsregels en spreken hen er actief op aan.

- De technische staf is op tijd aanwezig voor het uitoefenen van hun functie;
- De technische staf is samen met de judoka verantwoordelijk voor het trainings- en wedstrijdprogramma van iedere judoka;
- De technische staf spreekt zoveel mogelijk met één mond;
- De technische staf beseft dat iedere judoka uniek is en laat deze in zijn waarde;
- De technische staf spreekt zich niet negatief uit over individuele judoka's;
- De technische staf geeft geen enkele judoka een voorkeursbehandeling, spreekt zijn vertrouwen uit richting alle judoka's en tracht uit elke judoka het maximale te halen;
- Vertrouwelijke en persoonlijke informatie over een judoka wordt alleen binnen de staf besproken;
- De technische staf stimuleert een gezonde leefstijl (incl. voeding) ook tijdens trainingskampen;
- De technische staf spreekt judoka's en ouders actief aan op ongewenst gedrag;
- De technische staf rapporteert ongewenst gedrag of andere problemen aan het bestuur. In het geval van jeugd tevens aan de ouders;
- De technische staf legt gevraagd en ongevraagd verantwoording af aan het bestuur;
- De staf controleert of de kleedkamers/douches en andere ruimtes netjes worden achtergelaten. Indien dat niet het geval is, laat de staf de judoka's dit alsnog doen;
- Als staf ga je als laatste weg uit het sportcomplex/dojo en draag je er zorg voor dat het complex wordt afgesloten en indien relevant het alarm wordt ingeschakeld.

Alle landelijke sportbonden hebben de door NOC*NSF opgestelde gedragsregels voor sportbegeleiders opgesteld. Top Judo Nijmegen onderschrijft deze gedragsregels volkomen.

- De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
- De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privéleven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel;
- De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter;
- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik;
- De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten;
- De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten;
- De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer en/of de hotelkamer;

- De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen;
- De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan;
- De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken;
- In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Voor ouders en verzorgers

Ouders/verzorgers zijn een voorbeeld voor hun kinderen. Als zij zich aan de gedragsregels houden, dan is de kans groot dat het kind dat ook doet. Daarom ook wat regels die van toepassing zijn voor de ouders en/of verzorgers van jeugdleden.

- Ouders stimuleren hun kind om zich te houden aan de gedragsregels;
- Ouders komen tijdens de wedstrijden en trainingen niet op de tatami/mat;
- Ouders gedragen zich sportief en onthouden zich van ongewenst gedrag, zoals schelden, pesten, discriminatie en andere vormen van agressie. Ouders zijn positief langs de zijlijn, respecteren besluiten van de scheidsrechter en tonen betrokkenheid bij hun kind en de rest van de judoka's door hun beste supporter te zijn;
- Ouders bedenken dat hun kinderen sporten voor hun plezier en niet voor het plezier van de ouders;
- Ouders attenderen hun kind op het met zorg gebruik maken van het sportcomplex en op het opruimen van spullen en het netjes achterlaten van de kleedkamer;
- De staf bepaalt de gang van zaken rond de trainingen en de wedstrijden en ouders respecteren dit. Indien ouders kritiek of opmerkingen hebben op de begeleiding of organisatie, dan kunnen ze dit na de training of wedstrijd aan de staf doorgeven. Komen ouders en staf er samen niet uit, dan kan contact met het bestuur opgenomen worden;
- Ouders helpen bij het vervoer naar wedstrijden en doen naar vermogen vrijwilligerswerk. In elk geval zijn zij ieder jaar verplicht minimaal één vrijwilligersactiviteit te verrichten. Vele handen maken licht werk. Ouders stimuleren hun kinderen om mee te doen aan activiteiten en evenementen rond het judo;
- Ouders zorgen er voor dat hun kind op tijd aanwezig is voor de training/wedstrijd en dat hun kind zich tijdig afmeldt voor een training/wedstrijd;
- Ouders bespreken problemen met de juiste mensen op de juiste plaats.

Algemene regels voor accommodaties van STJN

Het sportcomplex is van ons allemaal. Wees er zuinig op en zorg, dat het netjes blijft. Het sportcomplex van Stichting Top Judo Nijmegen bestaat uit de dojo (oefenzaal/tatami), een krachthonk, kleedkamers/douches/wc, een koffieruimte, een kantoor en een parkeerruimte.

Algemeen

- Iedereen blijft van elkaars spullen af, ruimt de gebruikte materialen (en eigen rommel) op en houdt het sportcomplex mee schoon;
- In de oefenzaal, het krachthonk en in de kleedkamer wordt niet gegeten en gedronken;
- In en rond het sportcomplex is het verboden om te roken;
- Indien er schade wordt toegebracht aan het sportcomplex of bezittingen van anderen, wordt deze schade gemeld aan de staf of het bestuur;
- Fietsen en brommers wordt in de fietsenstalling geplaatst, auto's worden geparkeerd op het parkeerterrein in de daarvoor bestemde parkeervakken;
- Iedereen matigt zijn/haar snelheid in de nabijheid van het sportcomplex;
- Onnodige geluidsoverlast bij het verlaten van het sportcomplex wordt vermeden.

Op de tatami:

- De tatami wordt betreden zonder schoenen;
- Judoka's gaan goed om met de (trainings-)materialen in de oefenzaal;
- Alleen judoka's en staf betreden de tatami. In uitzonderlijke gevallen (bijv. puntencompetitie) mogen ouders de tatami (zonder schoenen) betreden.

In het krachthonk:

- Judoka's gaan goed om met de (trainings-)materialen in het krachthonk;
- Na een training dragen de judoka's er in gezamenlijkheid voor dat alle (trainings-)materialen weer op de juiste plek staan (gewichten worden weer teruggeplaatst op de desbetreffende plaats).

In de kleedkamer:

- Judoka's gaan goed om met de materialen in de kleedkamer (banken, haakjes, wanden e.d.);
- Het is verboden om op blote voeten of sokken naar het toilet te gaan;
- In de kleedkamer blijven de judoka's van andermans (persoonlijke) bezittingen af;
- Judoka's laten kostbare bezittingen zoveel mogelijk thuis. In geval van uitzondering nemen ze deze mee in de dojo. Top Judo Nijmegen is in geen geval aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van persoonlijke bezittingen;
- Judoka's laten de kleedkamer/douches netjes achter.

In het kantoor:

- Alleen de staf, de relevante vrijwilligers en het bestuur heeft toegang tot het kantoor;
- De technische staf draagt er zorg voor dat het kantoor afgesloten is.

Sancties

Het bestuur van STJN gaat er van uit dat iedereen zich volgens de regels gedraagt. Voor wat betreft de regels op de tatami, kan de staf hiervan afwijken mits daarvoor een goede reden aan ten grondslag ligt. Deze reden wordt duidelijk gecommuniceerd. De regels buiten de tatami kunnen enkel aangepast worden door het bestuur.

Overtredingen van de gedragsregels kunnen leiden tot sancties. Afhankelijk van de ernst van de overtredingen worden passende maatregelen genomen. Sancties worden naar omstandigheden en leeftijd aangepast.

Degene die de regels overtreedt wordt in eerste instantie aangesproken op diens gedrag. Dat kan door de staf of door het bestuur. Indien aanspreken niet helpt of de overtreding dusdanig zwaar is, kunnen sancties volgen, zoals een schriftelijke waarschuwing, schorsing, ontzetting uit functie, ontzegging tot het betreden van het sportcomplex of roying. Indien gedrag leidt tot schade, dan zal de schade vergoed moeten worden door degene die deze veroorzaakt heeft, dan wel door diens ouders/verzorgers.

Indien iemand het niet eens is met een regel of een sanctie, dan kan contact worden opgenomen met het bestuur.

Vertrouwenspersoon

Binnen STJN is een vertrouwenspersoon aangesteld. Hiermee kan te allen tijde voor elke kwestie contact worden opgenomen. Met de informatie zal vertrouwelijk worden omgegaan.

Naam: Janine Rijtma
Mailadres: peetjees@xs4all.nl
Telefoon: 06-41760394

Gedragsregels hebben alleen zin als we er met zijn allen serieus mee omgaan en er af en toe ook kritisch naar kijken. Heb je vragen of kanttekeningen bij de regels, meld die dan bij het bestuur.

Met sportieve groet,

Het bestuur