



# SÅ FUNKAR STOCKHOLMS JUDOKLUBB

Tips, rättigheter och skyldigheter för dig som medlem och förälder



En klubb för alla, av alla

## VI - DET ÄR DU

**SOM MEDLEM I STOCKHOLMS JUDOKLUBB**, är du just medlem. Även om det är ditt barn som är medlem, räknas du in. Men du är inte kund och kan heller inte ställa krav som en kund. Du är däremot en viktig kugge i både vår värdegrund, vår utveckling av klubben och vår löpande verksamhet. Vill du inte ställa upp och jobba lite då och då, hjälpa kassören genom att betala avgifter i tid, vara hövlig nog att diskutera i enrum med en tränare om du tycker att något är konstigt eller fel, är Stockholms Judoklubb inget för dig.

**RESPEKTERA TRÄNARNA.** Våra tränare förtjänar respekt för sitt engagemang. De lär ut judo på sin fritid mot en extremt låg ersättning. Vi försöker ständigt utbilda dem och göra dem bättre, så ofta går de kurser på sin fritid. De är ovärderliga för vår verksamhet och de tar gärna emot feedback. Vi jobbar enligt principen – negativ kritik i enrum, beröm – gärna inför andra.

**STÄDNING.** Kommunen ger oss en billig dojo mot att vi själva städar och håller ordning. Plocka upp skräp, städa undan efter dig och dammsug gärna mattan nån gång, så blir vi alla gladare.

**UTVECKLING.** Har du idéer på hur vi ska utveckla klubben, göra den tillgänglig för fler, hur vi ska se till att vår värdegrund inte fallerar i detaljerna, förbättra lokalen eller förbättra för medlemmarna är både tränare och styrelse intresserade!

**STYRELSE.** För dig som är extra intresserad av att hjälpa till finns alltid en styrelsepost att kandidera till. De flesta ideella föreningar i Sverige lider numera av att föräldrar till medlemmar och medlemmar inte har tid eller lust att engagera sig. Det är dessutom helt obetalt arbete. Men utan styrelse, ingen klubbverksamhet.

**NYBÖRJARE.** Vi ställer naturligtvis lägre krav på den som är nybliven medlem, men även föräldrar till nyblivna medlemmar förväntas bidra. Och tycker du att något är fel eller konstigt – ta tag i det direkt! Prata med tränaren.

Stockholms Judoklubb tränar i Brännkyrkahallen i Midsommarkransen, Tellusborgsvägen 10.

Klubben bildades 1960 och har förutom en stor andel medlemmar som tränar judo enbart för den fina motionens och kamratskapens skull, även haft stora tävlingsframgångar genom åren.

Vi satsar både på elit och motionärer, barn som vuxna. Vi vill vara öppna, välkomnande och stötta alla medlemmar i sin individuella utveckling.

Vi satsar mycket på att våra tränare och coacher ska vara välutbildade och engagerade.

Kontaktuppgifter till alla i styrelsen hittar du på [www.stockholmsjudoklubb.se](http://www.stockholmsjudoklubb.se)

[www.stockholmsjudoklubb.se](http://www.stockholmsjudoklubb.se)

[www.facebook.com/StockholmsJudoklubb](https://www.facebook.com/StockholmsJudoklubb)

# LÅNGSIKTIGA MÅL

- Vara känd som en klubb som är duktig på friskvårds- och motionssidan.
- Kännetecknas av trivsel och kamratskap.
- Verka för att höja judons status i Stockholm.
- Uppmuntra och stödja våra medlemmar att delta i läger och medverka i tävlingar samt stödja de som vill bli riktigt duktiga.
- Vara en klubb som vid tävlingar kännetecknas av gott uppträdande både inom gruppen och gentemot övriga deltagare, domare och funktionärer.
- Ständigt utbilda instruktörer, domare och ledare för att kontinuerligt höja kvaliteten på klubbens verksamhet och göra det möjligt för individer att utvecklas.
- Alltid söka samarbeten inom och utanför klubben, i syfte att utvecklas och uppmuntra medlemmars nyfikenhet och ödmjukhet inför andra.
- Vara transparent gentemot alla medlemmar, uppmuntra engagemang i verksamheten och sörja för en stabil ekonomi samt en administration med effektiva och enkla rutiner.



## BARNKONVENTIONEN & JUDONS VÄRDEGRUND

**VI FÖRSÖKER** jobba enligt FN:s barnkonvention. Men vi anser att dessa rättigheter inte bara gäller barn, utan är tillämpliga på alla våra medlemmar. I korthet handlar det om medlemmarnas bästa och medlemmarnas rätt till inflytande samt att inga medlemmar får diskrimineras och att alla har rätt till utveckling. Det är mål vi ständigt måste jobba med, efterhand som nya medlemmar, nya tränare och nya föräldrar dyker upp och gamla faller ifrån. Ett arbete som aldrig blir färdigt, som alltid måste diskuteras och som kräver din medverkan ifall det ska bli bra.

**DET ÄR OK ATT SÄGA IFRÅN.** Om man upplever att man inte förstår något, att någon gjort något dumt – en träningskamrat, en tränare, eller någon annan i klubben – säger man till sin tränare eller ber om hjälp av en vuxen. Problem löses bäst där de uppstår. I sista hand hör man av sig till styrelsen.

**DET ÄR INTE ALLTID OK ATT GÖRA SOM MAN VILL.** Judon har en tydlig värdegrund som bland annat handlar om att visa artighet, att alltid hälsa och vara hjälpsam, vara rättvis, vara ärlig, säga vad man tycker utan att såra eller ljuga, hålla vad man lovar, vara självkritisk och inte skryta, visa respekt för andra, vara lyhörd och tålmodig, ha självkontroll, kontrollera sitt uppförande och humör.

Det kan handla om att man inte springer ifrån mattan utan att fråga tränare om lov, att man är tyst under träningen och som förälder vid sidan av är man tyst när tränaren instruerar eleverna samt vid inledning och avslutning av träningen.

I judons värdegrund finns också vänskap som en mycket tongivande del. Att verka för en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbning, är en självklarhet.