



# KALMAR KARATEKLUBB POLICYDOKUMENT

Version efter årsmöte 2023, Reviderat 2023-10-31

## INNEHÅLL

Mål och vision	Sida 2
Lokalpolicy	Sida 2
Brand- och säkerhetspolicy	Sida 3
Försäkringspolicy	Sida 3
Utemiljö	Sida 3
Ledarskapspolicy	Sida 4
Doping- och drogpolicy	Sida 5
Policy mot mobbing/kränkning	Sida 5
Handlingplan vid mobbning	Sida 5
Våldspolicy	Sida 6
Olycksfallspolicy	Sida 6
Jämställdhetspolicy	Sida 7
Föräldrapolicy	Sida 7
Policy vid klubbaktiviteter	Sida 7
Regler och etik	Sida 8
Policy vid resor	Sida 9
Medlemspolicy	Sida 9
Policy för sociala medier	Sida 10
Informations- och kommunikationspolicy	Sida 10
Våra värdegrunder	Sida 11

*Dokumentet finns även tillgängligt på hemsidan [www.kalmarkarate.se](http://www.kalmarkarate.se)  
Under Klubben -> Våra klubbdokument*

## MÅL OCH VISION

- Vårt mål är att arbeta aktivt för att vara en modern och säker förening där glädje, utbildning, trygghet och gemenskap är viktiga grundstenar. Våra aktiva medlemmar är mellan 7 och 70 år. Det är våra medlemmar som gör klubben och vi vill att alla ska känna delaktighet, ansvar och gemenskap.
- Karate kan utövas av alla oavsett ålder. Shotokan, den karatestil vi utövar, är känd för sina långa, yviga, kraftfulla och raka tekniker som utförs med djupa ställningar. Vår vision är att kunna erbjuda en rolig, nyttig och stimulerande träningsform till så många som möjligt. Vi tar in nybörjare varje termin, både barn och vuxna.

## LOKALPOLICY

- I klubblokalen tillåts inga droger, alkohol, tobak eller godis.
- *Städning sker enligt följande:*
  - Föreningens lokaler städas en gång per vecka då en ledare och ett antal medlemmar hjälps åt.
  - Vad som ska göras vid varje veckostädning respektive storstädning finns listat och uppsatt i städförrådet.
  - På föreningens toaletter finns tvål, pappershanddukar och handsprit tillgängligt.
- Alla som besöker föreningens lokaler ställer sina skor på anvisad plats. Det finns även möjlighet att hänga av sig ytterkläder om så önskas.
- *Uthyrning av lokalen sker under följande förutsättningar:*
  - Lokalen tillåts att hyras ut, mot ersättning.
  - Hyreskostnaden betalas senast två veckor före bokad tid. Avbokning ska ske senast en vecka före bokad tid för återbetalning av erlagd hyra.
  - Ett hyresavtal ska finnas och vara undertecknat av båda parter.
  - Klubblokalen hyrs endast ut till myndiga personer.
  - Merarbete för att återställa lokal och utrustning då hyresgäst försummat detta, debiteras.
  - Bokning sker genom en ansvarig styrelseledamot.
  - *Att hyresgästen:*
    - lämnar lokalen i samma skick som vid ankomsten
    - ersätter föremål/utrustning m.m. som går sönder

- ersätter nyckel/lås då nyckel förloras
  - hämtar nyckel till lokalen tidigast 3 dagar före bokad tid och lämnar tillbaka nyckel senast 3 dagar efter bokad tid
  - låser lokalens ytterdörrar efter avslutad aktivitet
- *Övernattning får ske under följande förutsättningar:*
    - att räddningstjänsten meddelas
    - att myndig person övernattar
    - att villkor och rutiner för uthyrning följs
  - Nycklar till föreningens lokal, dock ej kontor, kan lånas ut till aktiva karatekas. Vid utlåning skrivs en kvittens mellan föreningen och låntagaren. Låntagaren förbinder sig att ersätta borttappad nyckel. Nyckel kan lånas per termin. Vid varje terminsslut ska nyckeln lämnas tillbaka.

## **BRAND- OCH SÄKERHETSPOLICY**

- Alla instruktörer ska känna till utrymningsvägar och rutiner för utrymning. Föreningen har markerade nödutgångar. Utrymningsplaner finns uppsatta i alla utrymmen och nödbelysning och brandvarnare finns i de gemensamma utrymmena. Genomgång och brandövning sker en gång varje termin i alla grupper i samband med ordinarie träningspass.
- Övernattning får ske i lokalerna under förutsättning att räddningstjänsten kontaktas. Vid övernattning ska det alltid finnas vuxna närvarande.
- Sophantering och städning av klubbens lokaler sker under terminstid en gång per vecka.
- Genomgripande brandöversyn görs kontinuerligt av fastighetsägaren.

## **FÖRSÄKRINGSPOLICY**

- Föreningens ansvarige vid försäkringsfrågor:  
Thorbjörn Larsen, 076-814 67 92

## **UTEMILJÖ**

- Vår Klubblokal och Dojo ligger i Giraffens Köpcentrum med ingång mot Erik Dahlbergs väg, samma entré som Kalmar Superbowl. Då Giraffens Köpcentrum är välbesökt och många bilar är i rörelse ställer vi krav på dig som är förälder till en minderårig att du följer med honom/henne hela vägen upp till klubblokalen. Vi ser helst också att du stannar i närheten av klubblokalen under hela träningspasset.

## LEDARSKAPSPOLICY

- Som ledare i Kalmar Karateklubb följer man den filosofi, värderingar och etiska regler som SKF, SöKF och Bushido Karate Organisation står för.
- Våra ledare är goda representanter för klubben, karaten och visar respekt för medlemmar och medmänniskor. Ledarna lär ut de Karate-etiska reglerna som gäller inom föreningen, såsom bugning för dojo, Shomen och instruktör samt att visa respekt och hänsyn till träningskamrater.
- Alla instruktörer ska medverka till att alla medlemmar ska känna sig delaktiga på lika villkor och alla ska respekteras. Gränser sätts på ett vänligt sätt och ingen ska bli utskälld, driven med eller ignorerad.
- Det ligger i Karatens filosofi att den som är graderad lär upp de som är lägre graderade. Klubben rekryterar därför de medlemmar i klubben som har förmågan att förmedla sina kunskaper. En instruktör börjar som hjälpinstruktör för att så småningom kunna ta det fulla ansvaret och kunna genomföra ett träningspass helt på egen hand. En hjälpinstruktör ska vara minst 14 år.
- Alla instruktörer ges möjlighet till kontinuerlig utbildning och utveckling inom både träning och föreningsliv. Karateutbildning och utveckling sker främst genom BKO och läger. Ledarskapsutbildningar och föreningsutvecklingsutbildningar hålls främst genom SISU och SKF, vilket i sin tur garanterar en kvalitetsstämpel på främst ledarskapsutbildningarna.
- Alla instruktörer ska vara aktiva i sin karateträning och ha god insikt i karatestilen Shotokan.
- Kraven på barn- och vuxeninstruktörer skiljer sig åt då den pedagogiska metoden och formen för att lära ut karate beror på medlemmens ålder. Barn ska i första hand lära in genom leken där det blir upp till instruktören att hitta metoder för att integrera lek, motorik, rörelse och karate på ett roligt och givande sätt.
- Våra ledare ska verka för att alla medlemmar utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Karaten är en individuell idrott som tränas i grupp där våra ledare uppmärksammar medlemmarnas individuella utveckling.
- Alla instruktörer ska inkomma med registerutdrag ur belastningsregistret. Detta begärs in en gång per år och instruktör, eller när en ny instruktör tillkommer. Vill instruktören inte visa upp sitt registerutdrag för klubbansvarig tillåts inte instruktören att hålla i träningspass.
- Alla instruktörer ska ha kunskaper i lokalernas brandskydd och utrymningsvägar.

- *En instruktör ska alltid:*
  - uppträda korrekt enligt föreningens styrdokument
  - vara insatt i föreningens styrdokument och visa engagemang för föreningen
  - vara ett föredöme för föreningen och dess medlemmar både inom lokalen och utanför.
  - använda ett vårdat språk
  - omgående stävja och rapportera förekommande fall av brister som går emot föreningens policys, såsom mobbing, alkohol, godis m.m.
  - fylla i närvaron vid träningspass
  - lämna lokalen i städat skick
  - låsa lokalens ytterdörrar efter avslutad aktivitet

## **DOPING- OCH DROGPOLICY**

- Föreningens övergripande policy är att arbeta för en hälsosam verksamhet utan tobak, alkohol och droger med särskilt ansvar för medlemmar upp till 18 år. Stort ansvar i detta arbete vilar på klubbens instruktörer, funktionärer och föräldrar genom att vara goda förebilder.
- Målet är att alla våra ungdomar under uppväxten skall vara tobak– alkohol– och drogfria.
- I klubbens lokaler är tobak, alkohol och andra droger inte accepterade.
- Vid misstanke om droganvändning ska enskilda samtal omgående inledas med elev och vårdnadshavande.

## **POLICY MOT MOBBING/KRÄNKNING**

- Mobbing och andra typer av kränkande handling mot en person eller grupp accepteras inte inom föreningen och förebyggs genom att instruktörer agerar föredömen och är uppmärksamma.
- Instruktörer låter alla vara med i gemenskapen på lika villkor, respekterar alla och visar tydligt var gränsen går.

## **HANDLINGSPLAN VID MOBBNING**

- Ledaren ingriper för att få ett omedelbart stopp vid pågående mobbing.
- Händelsen dokumenteras för att lättare kunna följa upp och ha som underlag vid kontakt med föräldrar eller liknande.

- Händelsen utreds genom att hålla samtal med inblandade parter.
- Lämpliga åtgärder beroende på situationen.
- Uppföljning.

## VÅLDSPOLICY

- En medlem får aldrig utföra sina karatekunskaper utanför klubbens lokaler såsom beskrivs i klubbens stadgar.
- Enligt klubbens stadgar kan styrelsen utesluta och stänga av en medlem som uppför sig illa, slåss, utverkar våld eller utför brottsliga handlingar i klubblokalen eller utanför.
- En avstängd medlem har rätt att ansöka om förnyat medlemskap enligt föreningens stadgar.

## OLYCKSFALLSPOLICY

- Lokalen är utrustad med första förband, olika receptfria mediciner, salvor och ispåsar för att klara av enklare skador.
- Föreningen har en "första hjälpen"-ansvarig som varje termin går igenom och uppdaterar utrustning och preparat.
- Flera instruktörer har utbildning i HLR och utbildas genom främst SISU.
- För att undvika skador används olika skydd vid träning, gradering, läger och tävling.
- *Föreningen förebygger skador med följande:*
  - mjuk matta i dojon
  - gymnastikmattor
  - handskar
  - mjuka hjälmar
  - benskydd
- Föreningen rekommenderar karatekas med högre gradering att köpa knogskydd, tandskydd och suspensoar.
- Alla medlemmar är försäkrade, under träning, gradering, läger och tävling, via klubbens medlemskap i Svenska Karateförbundet.
- Vid olycksfall/akut insjuknande ska:
  - Instruktören vid behov kontakta SOS alarm 112 vid olycka av allvarligare art.

- Instruktionen omgående meddela klubbens ordförande i första hand, och/eller vice ordförande i andra hand.
- Instruktor/klubbansvarig (ordförande, vice ordförande) ansvarar för att kontakta och informera vårdnadshavare.

## **JÄMSTÄLLDHETSPOLICY**

- Det övergripande målet för föreningen är att kvinnor, män, flickor och pojkar ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden.
- Det ska finnas möjligheter för alla, oavsett kön, etnisk tillhörighet, åsikt, religiös tillhörighet m.m. att utöva karate hos föreningen. Allas karateutövande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och resurserna fördelas rättvist.
- Svordomar, rasistiska uttryck, könsord eller liknande accepteras inte.
- Ledare och medlemmar hos Kalmar Karateklubb ska försöka påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Utöver detta ska medlemmar ha möjlighet till inflytande i beslutande och rådgivande organ. Alla ska ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, instruktörer, och förtroendevalda.

## **FÖRÄLDRAPOLICY**

- För föräldrar har ansvar att lämna och hämta i klubbens lokaler.
- Föräldrar ska vara kontaktbara i händelse av olycka eller problem. Klubben ser gärna att föräldrar finns i lokalen och följer träningspasset.
- Klubben är positiv till föräldrars delaktighet i föreningen och sitt barns medlemskap och medverkar i de aktiviteter som klubben arrangerar där föräldrar och medlemmar är inbjudna, såsom informationsmöten- och årsmöten.
- Föräldrar till medlem ska respektera instruktörer och klubbens policys och regelverk.
- Föräldrar, släkt och vänner till medlem får inte närvara inne i dojon under träningspass. Undantaget då medlemmen är ny och kan behöva stöttning de första gångerna.

## **POLICY VID KLUBBAKTIVITETER**

- Inga krav ställs på att medlemmarna ska "bevisa" sina kunskaper genom gradering.

- *Gradering*
  - Gradering görs i slutet på varje termin. Examinator är en Sensei (minst 1DAN) och en karatekas med minst 3KYU.
  - En graderingsblankett per karatekas ska fyllas i där det tydligt ska framgå vilken grad Karatekasen har före och efter graderingen. På blanketten ska det tydligt framgå ev. brister eller det som är positivt utöver vad som krävs.
  - Efter godkänd gradering ska diplom delas ut.
  - I början på varje termin görs en omgradering med samma regler som vid en gradering. Vid en omgradering har alla, som misslyckats på sin tidigare gradering, möjlighet att gradera om. De som inte hade möjlighet att gradera vid terminens slut får här möjlighet att göra sin gradering.
  - Om en karatekas inte gör omgradering utan graderar första gången inför ny kyu och misslyckas vid en omgradering får denne vänta på nästa ordinarie gradering.
  
- *För att kunna gradera krävs följande:*
  - Betalad medlemsavgift.
  - Ett aktivt tränande med minst 70% närvaro per termin eller genom individuell bedömning gjord av Sensei.
  - Betalad graderingsavgift.
  - Bokning sker genom en ansvarig styrelseledamot.
  
- Då klubben arrangerar läger är alla karatekas välkomna, oavsett grad. Alla medverkande betalar en lägeravgift. Vid vissa läger bjuds även andra klubbar med samma karatestil in till lägret. Syftet med ett läger är att utveckla både medlemmar och instruktörer.

## REGLER OCH ETIK

- Alla aktiva inom föreningen måste följa de regler och den etik som är förenligt med Karaten. Alla medlemmar ska bli informerade om vilka dessa är.
  
- *Etikregler:*
  - Buga vid inträde i dojon.
  - Hälsa Shomen före och efter träning.
  - Lyssna och visa respekt för instruktör.
  - Instruktören har rätt att be en karatekas som inte lyssnar eller på något sätt stör träningspasset/lägret/tävlingen att lämna dojon.
  - Visa respekt och ta hänsyn och var ett föredöme för övriga Karatekas.
  - Respektera och följ klubbens värdeord.
  - Vara hjälpsam mot yngre och lägre graderade karatekas.
  - Yngre karatekas visar största respekt för högre graderade och hälsar alltid först.
  - Vid sen ankomst under Mokuso ska medlemmen vänta utanför dörren tills instruktören vinkar in att det är okej att komma in. Vid sen ankomst i övrigt ska medlemmen vänta innanför dörren tills instruktören säger att det är okej att komma in.
  - Vi går inte tvärsöver golvet i dojon då vi ska gå ut ur lokalen utan går längs med väggarna.



- Vill vi gå ut ur dojon måste instruktören tillfrågas.
  - Endast karateutövare får vistas i dojon under träning/läger/tävling. Undantag görs för de yngre Karatekas som provar-på och behöver stöd från sina föräldrar.
  - Var en god representant för karaten och klubben både i klubblokalen och utanför.
- *Övriga regler vid träning/läger/tävling:*
    - Komma i tid.
    - Rena fötter före inträde i dojon.
    - Kortklippta naglar.
    - Smycken tas av före träning.
    - Ev. vårtor ska täckas.
    - Alla karatekas ska ha egen vattenflaska vid träning.
    - Godis, tobak, alkoholhaltiga drycker och övriga droger tillåts inte i lokalen.
    - Hjälpa till att hålla rent och snyggt i klubblokalen.
    - Hålla reda på medlemskort och graderingskort.
    - Betala medlems- och träningsavgift på utsatt tid.
    - Hålla sig uppdaterad på vad som händer på klubben.
    - Städning av klubbens lokaler ingår i medlemskapet.
    - Våld, bråk och/eller olämpligt uppförande kan medföra avstängning.

## **POLICY VID RESOR**

- Resor som sker i klubbens regi ska ske så miljövänligt och ekonomiskt som möjligt, ex genom samåkning. Då resan sker med egen bil ska bilen vara besiktigad och försäkrad. Föraren ska vara utvilad, ej påverkad av alkohol eller annan drog, och ska ha haft körkort i minst ett år. Vid längre resor ska det vara två förare för kunna bytas av. Självfallet ska bilresor ske enligt gällande trafikregler.
- Mobiltelefon ska finnas i fordonet.

## **MEDLEMPOLICY**

- Hantering av föreningens medlemmar finns dokumenterat i föreningens stadgar.
- Alla, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, kön eller sexuell läggning får vara med i klubbens aktiviteter.
- Alla behandlas lika.
- Alla som vill börja träna karate får prova-på två gånger, vilka helst ska ske inom två veckor. Prova-på är kostnadsfritt.
- Alla medlemmar och "prova-påare" är försäkrade, genom klubbens medlemskap i SöKF, under träning.

## **POLICY FÖR SOCIALA MEDIER**

- Det är viktigt att den information som finns på sociala medier såsom egen hemsida och Facebook är aktuell information.
- Vid inlägg på sociala medier undviker vi att lämna ut namn på våra medlemmar. Det är endast vid information om tävlingsresultat och tidningsartiklar som namn presenteras.

## **INFORMATIONSPOLICY- OCH KOMMUNIKATIONSPOLICY**

- All klubbinformation kontrolleras och uppdateras inför varje termin.
- Vid anmälan till karateträning får medlemmen en kort presentation av klubben och våra policys samt praktisk information om klubbens avgifter, träningstider och träningsutrustning. Så snart medlemsavgiften är betalad får medlemmen löpande aktuell information utskickad via e-post. Viss information finns att läsa på klubbens hemsida. Även på Facebook läggs aktuell och närliggande information ut till alla följare/vänner. Följare har möjlighet att läsa och se dagsaktuell information då den läggs ut på Twitter och Instagram. På Youtube lägger klubben ut träningsfilmer och visst läromaterial vilket är tillgängligt för alla.
- Alla klubbens medlemmar blir varje termin erbjudna att delta i en informationsträff där de får information om hur klubben fungerar, brandskydd, föräldraansvar och policys. Här får också medlemmen eller målsman möjlighet att ställa frågor till instruktörerna.
- Målsättningen är att den som söker kontakt med klubben på någon av de platser där klubben finns representerad ska få ett svar inom rimlig tid.

## VÅRA VÄRDEGRUNDER

- Våra värdeord: Mod – Artighet – Ärlighet – Ansvar – Självbehärskning.
- Vi ger alla medlemmar möjlighet att på lika villkor och individuellt utvecklas fysiskt och psykiskt i enlighet med Shotokan Karates filosofi och värderingar. Alla inom klubben ska visas respekt och lika värde.
- Glädje och gemenskap ska vara drivkraften för att utöva Karaten. Vi vill bedriva och utveckla verksamheten så att alla ska må bra och därigenom prestera mera.
- Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars åsikt har lika värde. Alla som deltar i föreningens aktiviteter ska känna delaktighet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.
- Alla, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, kön eller sexuell läggning är välkomna som medlemmar i klubben.
- Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.
- Vi ser till att barnträningen är lekfull, allsidig och försöker ge dem ett livslångt idrottsintresse.
- Vi ställer inga krav på våra medlemmar att delta i varje träningspass eller klubbaktivitet, vilket gör det möjligt för medlemmar att utöva flera olika idrotter.
- Vi visar uppskattning mot alla som engagerar sig i föreningen, medlemmar, instruktörer, styrelse, föräldrar och vid tävlingar motspelare, domare och funktionärer.