

# BGKA:s uppförandekod

Undertecknade skriver härmed under på BGKA:s uppförandekod:

## 1. BGKA:s värdegrund

BGKA:s värdegrund utgår från Svenska Karateförbundets värderingar och vägleder föreningens beslut och planering.

Glädje & gemenskap: Vi ger varandra ett positivt utbyte både vid träning och tävling.

Respekt: Vi respekterar varandra – såväl klubbkamrater som tränare – samt karaten och dess traditioner.

Kvalitet & utveckling: Vi eftersträvar en ständig utveckling hos alla individer utifrån deras egna förutsättningar där kvalitet alltid ska ligga i fokus.

Demokrati och jämställdhet: Vi arbetar med öppenhet och för allas rätt att delta. Vi lyssnar på feedback, förslag och önskemål från medlemmar oberoende av kön, ålder, etnisk tillhörighet, religion, sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck.

## 2. Vår dojo-etikett

Vi, som karatekas (utövare):

- Respekterar oss själva, våra träningskamrater och våra instruktörer.
- Håller dojon i ordning och tar egna initiativ att städa dojon både före och efter träning.
- Accepterar inga former av droger eller alkohol i dojon, eller att träna påverkad.
- Har ren gi (träningsdräkt), tänker på personlig hygien och har kortklippta naglar. Långt hår ska vara uppsatt.
- Har varken ringar eller andra smycken under träning,
- Har bara vårt stilmärke på vår gi

I samband med träningen, gäller följande:

- Vi kommer i god tid till träningen och uppträder korrekt.
- Innan vi går ut och in i dojon, bugar vi mot dojon och hälsar med ett ljudligt "osu".
- Inga skor är tillåtna i dojon förutom träningsskor i undantagsfall om din instruktör godkänt detta.
- När en instruktör av högre grad än närvarande kommer in i dojon hälsas denne med ett ljudligt "osu" och bugning.
- Den högstgraderade som först upptäcker en sensei påkallar uppmärksamheten med ett ljudligt "kiotski", därefter utförs hälsningen (till exempel "kiotski – sensei-ni rei!")
- Träningen sker under största möjliga tystnad och koncentration.

- Har du blivit hjälpt eller korrigerad av högre graderad elev (kohai) eller instruktör (sempai), svarar du med ett "hai" för att visa att du har förstått.
- Deltar vi inte aktivt i träningen, ser vi på under tystnad för att inte störa de tränande.
- Är vi sena till träningen, hälsar vi mot instruktören med "osu shihan/sensei/sempai" beroende på grad. Därefter utförs bugningsceremonin själv och vi väntar på instruktörens tecken att vi får delta i träningen.
- Om vi måste sluta träningen tidigare meddelar vi detta till instruktören före träningen, därefter utför vi bugningsceremonin själva innan vi lämnar dojo.
- Måste vi under träningen av någon orsak gå ut från dojo, säger vi alltid till vår instruktör först.
- Före och efter träningen utförs bugningsceremonin sittandes i seiza (eller stående):

### **3. Likabehandlingspolicy**

Diskriminering och trakasserier, inklusive sexuella trakasserier, är inte förenligt med vår värdegrund, vår policy eller svensk lagstiftning. För mer information, läs BGKA:s likabehandlingspolicy.

### **4. Vår uppförandekod utanför dojo i samband med resor och aktiviteter**

BGKA är en svensk karateklubb som är baserad i Sverige. Även när vi reser utomlands agerar vi i enlighet med svensk lagstiftning. Det betyder att vi har nolltolerans också mot beteende som strider mot svensk lagstiftning även om sådant beteende inte är olagligt i andra länder. Detta kan till exempel gälla konsumtion av alkohol om man är under 18 år, intagande av droger och köp av sexuella tjänster.

Måttligt intagande av alkohol gäller utanför träningstider på BGKA:s arrangerade aktiviteter och resor.

### **5. Vad gör jag om jag vill anmäla en incident eller en oro?**

BGKA har en procedur för hantering av eventuella anmälningar. För mer information om denna kan du kontakta ordförande Anja Taarup Nordlund eller sempai Peter Holm (ledamot i styrelsen).

**Sempai Peter Holm** Nummer: 073 981 17 39, peterbygg@me.com

**Anja Taarup Nordlund** Nummer: 070 268 50 14, anja.nordlund@ncgsw.se

Namn, datum

---