



Lidköpings Kampsport Idrottsförenings Mål, Värdegrund, Likabehandlingsplan, Tobak-, Alkohol-, Narkotika- och Dopingspolicy samt Bantningspolicy.

Kampsport främjar, utvecklar och förbättrar självförtroendet, disciplinen, koncentrationsförmågan och målmedvetenhet i samband med fysisk träning som ger bättre kondition, motorik och smidighet. Man tränar både sitt fysiska och mentala jag och tränar utefter sina egna förutsättningar.

Hos oss sitter ingen på bänken!

Vår förenings mål är att skapa en trygg miljö där alla våra medlemmar ska känna sig välkomna som just den de är! Vi vill vara en förening där medlemmarna har sunda förebilder, det handlar inte bara om att alla vuxna ledare ska vara sunda förebilder utan att även våra barn, tonåringar och unga vuxna ska utgöra förebilder för varandra. Vi tror på att ett gott klimat smittar av sig!

I samtliga åldrar och träningsgrupper är disciplin en av grundpelarna inom våra idrotter, detta innebär INTE att vi sysslar med militärisk ordning och reda, utan handlar om att lära sig respektera sig själv, sina medmänniskor, ledare och sin omgivning. Vi tränar för att lära och utvecklas som människor, inte för att skada varandra!

Stämningen i vår träningslokal skall vara god och lättsam, vi vill att alla skall vara glada hos oss, samtidigt som vi tar vår träning på allvar! Att visa respekt för varandra, både inne i och utanför lokalen, och att alltid vara en representant för klubben och sporten, är något vi talar mycket om.

Våra utövare är stolta över vår förening och sin sport och talar ofta och gärna om oss och ska aldrig tala illa om någon annan!

Vi hälsar på varandra i grupp framför våra flaggor och våra instruktörer, både när träningen påbörjas och när den avslutas. Detta har visat sig öka koncentrationen och kvalitén på träningarna samtidigt som vi visar varandra respekt! I kampsporten är ord som respekt, artighet, empati och integritet inte bara ord. Det är en naturlig och fast del i vår träning.

Att skapa trygga individer som litar på sig själva och tänker självständigt! Vi vill att var och en skall vara stolt över den dom är!

Inom kampsport talar vi ständigt om disciplin, respekt, ödmjukhet, och tålamod. Detta är något som vi anser är det allra viktigaste att lära sig innan man kan bli en sann kampsportare!

Vi vill verka för att informera våra medmänniskor om vad kampsport handlar om och vilka värderingar vi står för. Inte minst vill vi berätta vår egen historia och vad kampsport kan ge tillbaka till en passionerad utövare.

Om någon undrar något, eller än värre påstår något som inte stämmer, så är de ALLTID

välkomna till oss för att delta eller bara titta på, vi svarar gärna på frågor och hjälper dem att få en sann bild.

Att med mental och fysisk träning kunna motstå, undvika eller kontrollera en våldsam konfrontation gör att man växer som människa och att man i regel löper en mindre risk att hamna i bråk. Kunskapen om inte bara tekniker i självförsvarssyfte, utan även en mental styrka ger oss kraften att undvika våld. En kraft baserad på den träning som vi bedriver i Lidköping Kampsport IF!

Kampsport är INTE lika med våld och vi som tränar kampsport är INTE några förespråkare av våld eller fysiska konfrontationer. Barn och ungdomar som hamnar i bråk på skolgården eller ute i samhällets allt hårdare klimat är tyvärr ej helt ovanligt, och en

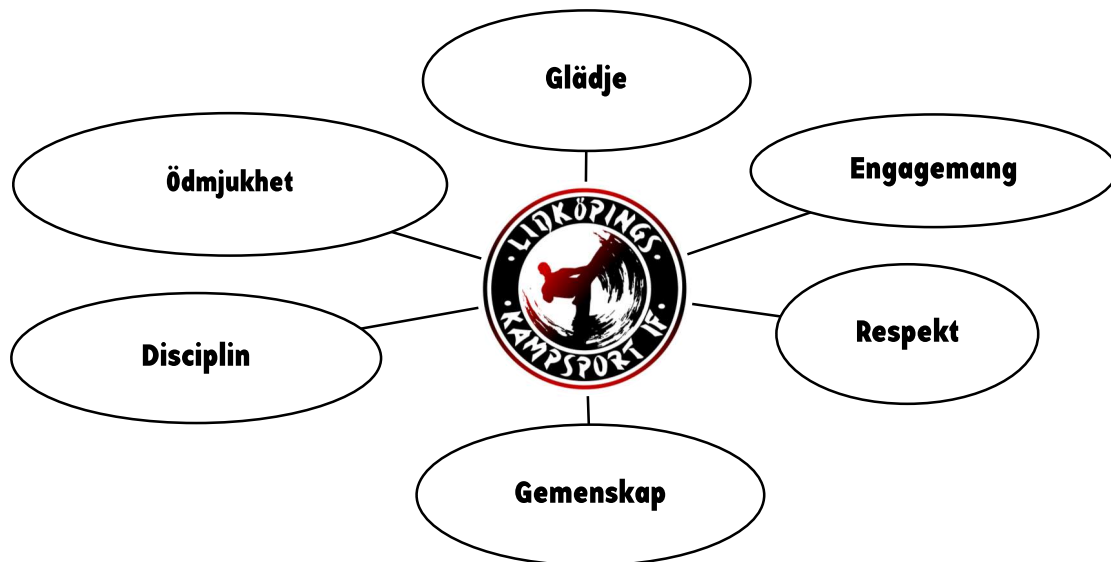
kampsportsutövare döms MYCKET HÅRDARE än någon annan om denne hamnar i en fysisk konfrontation. De som inte vet vad vi sysslar med drar gärna paralleller mellan alla typer av fysiskt våld och kampsporter. I de, ytterst ovanliga, fall där det kommer till föreningens kännedom att någon medlem på något sätt misskött sig eller brukat sina kunskaper utan att vara i en direkt självförsvarssituation så kommer samtal med den enskilde individen och om medlemmen är under 18 år, även vårdnadshavare att ske. I samband med det enskilda samtalet kommer individen att informeras om påföljder, exempelvis kan det handla om uteslutning ur föreningen eller avstängning från ALL träning/tävling/föreningsverksamhet.

Vi sysslar med kampsport för att lära oss att slippa slåss utanför vår träningslokal och vårt mål är att växa som människor och sprida känsla av självsäkert lugn och ödmjukhet – Kampsportens ledord!

Lidköpings Kampsport IF:s mål är att vara föreningen

- Vars medlemmar ALLTID är stolta över att tillhöra föreningen!
 - Där ALLA medlemmar bemöter varandra med respekt!
 - Som bidrar till att skapa goda medmänniskor!
- Som har engagerade medlemmar där alla bidrar efter egen förmåga!
 - Där det är högt i tak och där alla vågar uttrycka sina åsikter!
 - Som främjar sunda och jämlika värderingar!
 - Som ALLTID tar avstånd från våld!
- Som har en hög kvalitet på träningarna och bidrar till att ta fram nya skickliga utövare med sunda värderingar!
- Som genom samhällsengagemang sprider våra värderingar vidare!

Våra ledord och värdegrund utgörs av



Lidköpings Kampsport IF:s likabehandlingspolicy innebär att:

Föreningen är öppen för alla, kön, ålder, etnisk/religiös tillhörighet, sexuell läggning eller funktionsnedsättningar med mera ska aldrig utgöra ett hinder!

Alla medlemmar ska behandlas lika, med samma rättigheter och skyldigheter!

Alla medlemmar ska behandlas med respekt och kunna delta utifrån sina egna förutsättningar!

Lidköpings Kampsport IF:s tobak, alkohol och drogpolicy

Tobak

Enligt lag om tobak och liknande produkter (SFS 2018:2088) så är åldersgränsen 18 år för köp av tobak, oavsett om den är avsedd för rökning eller snusning. Som förening så accepterar inte vi att våra minderåriga medlemmar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan verksamhet arrangerad av föreningen. Om detta kommer till föreningens kännedom eller om föreningen upptäcker att så är fallet så kommer samtal genomföras med berörd person samt vårdnadshavare kontaktas.

Äldre medlemmar bör föregå med gott exempel och avstå från tobaksanvändning i samband med föreningsaktiviteter.

Alkohol

Åldersgränsen enligt Alkohollagen (SFS 2010:1622) för inköp samt intag av alkohol på restaurang är 18 år samt 20 år för att få handla alkohol på Systembolaget. Som förening tar vi starkt avstånd från att minderåriga nyttjar alkohol och om det kommer till vår kännedom kommer vi att samtala med berörd person och tar kontakt med vårdnadshavare.

Samtidigt är det viktigt att vuxna i föreningen är goda förebilder när det kommer till bruk av alkohol! I samband med eventuella fester eller sammankomster i föreningens regi kommer det aldrig att erbjudas alkohol till någon under 18 år!

Narkotika och dopingpreparat

Användning och hantering av narkotika är förbjudet i Sverige enligt Narkotikastrafflagen (SFS 1968:64) och all användning av dopingpreparat är förbjudet i samband med idrott och regleras även i Lag om förbud mot vissa dopingmedel SFS 1991:1969).

Doping regleras även i Idrottens Antidopingreglemente, framtagna och fastställda av Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige. Den 1 januari 2021 trädde den senaste versionen av världsantidopingkoden i kraft. Samtidigt började Antidoping Sverige AB sitt uppdrag som nationell antidopingorganisation för Sverige. Det innebär att idrottsrörelsens antidopingarbete nu är ett delat ansvar mellan Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige AB. Som alltid i antidopingsammanhang vilar ett tungt ansvar på individen. Riksidrottsförbundet har även skrivit under världsantidopingkoden och måste därför följa det globala dopingreglementet.

Riksidrottsförbundets stadgar och styrdokument ålägger specialidrottsförbund, till exempel Svenska Taekwondoförbundet vilket vi som förening tillhör samt även föreningar att ha ett aktivt antidopingarbete. Alla som deltar i föreningens verksamhet omfattas av dessa stadgar och antidopingreglemente och det är varje enskild individ och ledares ansvar att känna till och följa dopingreglerna.

Vi ska vara en förening fri från narkotika och doping och aktivt arbeta för att ha en miljö och klimat som främjar detta då vi vill skydda våra idrottares prestationer och tävlan på lika villkor samt främja en sund träningskultur.

Så här gör vi för att förebygga doping i Lidköpings Kampsport IF:

- Vi informerar klubbens ledare, tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
- Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, i sociala medier och i andra sammanhang, t ex för Lidköpings kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
 - Vi ålägger styrelse och tränare samt uppmanar övriga medlemmar att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://www.kunskapstestet.se).
 - Vi ålägger styrelse och tränare samt uppmanar övriga medlemmar att göra e-utbildningen Ren vinnare.
- Tränare tar upp antidopingfrågan med föreningens medlemmar genom att använda Antidoping Sveriges handledning ”Antidopingsnack”.
- Beställer och tillhandahåller foldrarna ”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll” från Antidoping Sverige till våra medlemmar.
- Tillsammans med vårt RF-SISU distrikt anordnas antidoping-föreläsning för våra medlemmar vilken genomförs i samband med en antidopingvecka som kommer gå av stapeln under januari varje år där vi lyfter frågan extra mycket tillsammans med våra medlemmar.
 - Håller vår hemsida uppdaterad med grundläggande antidopinginformation.
- Föreningen sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg som händelser.
- Föreningen sprider antidopingbudskapet genom att i Dojangen sätta upp banderoller från Antidoping Sverige.
- Vi informerar våra medlemmar om Antidoping Sveriges [tipsfunktion för misstänkt doping](#).
 - Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev.
 - Vi kommer att beställa och bekosta extra dopingkontroller.

Om vi upptäcker eller misstänker att någon medlem i föreningen provat narkotika eller dopingklassade preparat kommer ett enskilt samtal med personen att ske, kontakt tas även med vårdnadshavare om medlemmen är under 18 år. Om ett dopingprov som genomförts av Riksidrottsförbundet visar sig vara positivt är föreningen skyldig att följa fastställt straff. Om bruk av dopingklassade substanser upptäcks utan kontroll är föreningen även skyldig att rapportera detta till Riksidrottsförbundets dopingkommission. I samband med detta kommer även ett samtal att genomföras med den enskilda individen

samt kontakt tas med vårdnadshavare om individen är under 18 år samt med samhällets berörda myndigheter, exempelvis polis och/eller socialtjänst.

I samband med det enskilda samtalet kommer individen att informeras om påföljder, exempelvis uteslutning ur förening eller avstängning från ALL träning/tävling/föreningsverksamhet.

Föreningen har 2023-11-13 vaccinerat klubben mot doping genom att gå utbildningen ”Vaccinera klubben mot doping”.



Lidköpings Kampsport IF:s Bantningspolicy

Taekwondo, och även Hapkido till viss del är två idrotter där utövarna i samband med tävling delas in i viktklasser, i Taekwondons fall finns även längdklasser där det finns viktgränser såväl uppåt som nedåt. Dessa regler är fastställda internationellt där man många gånger har en annan syn på träning, vikt och vikt nedgång inför tävlingar. Vi i Lidköpings Kampsport IF kommer ALDRIG tillåta våra minderåriga medlemmar att gå ner i vikt för att kunna tävla, detta oavsett sätt det genomförs på. Vi vill förmedla en sund hållning till kost och träning och vill i stället lyfta vikten av bra kost, bra träning för att kunna få starka och hållbara kroppar. Det är viktigt för alla som tränar hårt men framför allt för barn och ungdomar som fortfarande växer och utvecklas.

Rekommendationen gällande bantning gäller även de vuxna medlemmarna som bör reflektera över sin roll som förebilder för de yngre.

Föreningen avser att varje år aktivt arbeta för att skapa ett klimat där dessa frågor kan lyftas och kommer det till vår kännedom att någon medlem slarvar med mat eller aktivt försöker gå ner i vikt kommer åtgärdas vidtas, till exempelvis vara tvungen att göra uppehåll med träning, få sitta vid sidan, ej få tävla med mera. Detta kräver ett gott samarbete med våra barns vårdnadshavare och att vi skapar en kultur där vi visar att vi gör det för individens bästa.

Ansvar och uppföljning

Ansvar för att målen, värdegrund, likabehandlingsplan, tobak, alkohol och drogpolicy samt bantningspolicy efterföljs ligger på samtliga medlemmar i föreningen, såväl barn, tonåringar, vuxna, förtroendevalda och ledare!!

Styrelsen har dock ansvaret att besluta om policyn och förankra den genom att gå igenom den tillsammans med föreningens medlemmar. Policyn ska publiceras synligt för medlemmarna i klubblokalen samt publicera den på vår hemsida. Styrelsen har även ansvar för att löpande utvärdera och eventuellt revidera dokumentet.