КОДЕКС НА ОДНЕСУВАЊЕ

30 Март 2025 Комисија за спорт и образование при Европската џудо унија(ЕЏУ)

1. **Вовед**

Европската Џудо Унија(ЕЏУ) е посветена на промовирање на вредностите на џудото како начин на живот. Овој Кодекс на однесување обезбедува рамка за етичко, безбедно и исполнето со почит однесување од страна на спортистите, тренерите, родителите и сите останати учесници на нивоата У15/У13(на турнирот за надежи при ЕЏУ- Hopes Tournament), кадети(У18) и јуниори (У21). Целта е да се обезбеди позитивна и развојна средина за младите џудисти за време на натпреварите, централизираните тренинг- кампови и останатите активности во рамките на системот на ЕЏУ .

На турнирот за надежи при ЕЏУ (EJU Hopes Tournament), не се прифатливи практики за управување со телесната тежина како што се: „достигнување на одредена тежина“, „намалување на тежина“ или „ намалување на тежина со трчање“, ниту пак истите треба да се охрабруваат. Џудистите треба да се натпреварува во тежинската категорија на која природно ѝ припаѓаат во моментот на мерењето. Со цел поддршка на овој пристап, на овие настани нема да бидат достапни тест- скали за мерење, со што се настојува да се спречи младите спортисти да се впуштаат во нездрави практики кои може негативно да влијаат на нивниот раст и развој.

За нивото Кадети, може да се воведе почетна едукација за управување со телесната тежина, но таа секогаш треба да ги следи принципите за долгорочен развој на спортистите. Секој ваков пристап мора да биде насочен кон одржување на здрава телесна тежина и обезбедување поддршка за здравјето и напредокот на спортистот. Не смее да се практикува или да се охрабрува прекумерно ограничување на храна и течности, екстремни тренинзи и други драстични методи за влијание врз тежината. Родителите, тренерите и спортистите треба да соработуваат во добро информирана и поддржувачка средина.

На јуниорско ниво може да се применуваат поструктурирани практики за управување со телесната тежина. Тие мора да се спроведуваат одговорно со приоритет на здравјето на спортистот. Секој процес на намалување на тежината треба да започне од состојба на целосна хидрираност и не смее да надмине 5% од телесната тежина на спортистот, во согласност со процедурите на ЕЏУ за случајно мерење на телесната тежина.

Европската џудо унија ЕЏУ ја охрабрува соработката со квалификувани професионалци за обезбедување на точна, врз докази заснована едукација за исхрана и благосостојба на спортистите. Јасната комуникација со сите засегнати страни- спортисти, тренери и родители е клучна за заштитата на здравјето и постигањата на џудистите на сите нивоа. На кадетско и јуниорско ниво, се очекува џудистите да следат стратегии за управување со телесната тежина што се во согласност со барањата во врвното џудо, имајќи го во предвид елитниот карактер на натпреварувањата, како што се Европските и Светските првенства, како и Европските и Младинските Олимписки игри. Сепак , прекумерни или опасни практитки за намалување на тежината не се охрабруваат, а на спортистите треба да им се обезбеди соодветно нутритивно и физичко водство за да се осигура нивната долгорочна благосостојба и одржливост на преформансот.

2. Кодекс на однесување за спортисти

а) Покажи почит

- Однесувај се со почит кон противниците, соиграчите, тренерите, судиите и организаторите во секое време.
- Покажи спортски дух, без разлика на крајниот резултат.
- Зборувај и однесувај се со почит, избегнувај гестикулации или јазик кој може да навреди други.

б) Покажи одговорност

- Пристигнувај подготвен и на време на тренинзите, натпреварите и другите настани.
- Следи ги правилата и инструкциите на твоите тренери и другите одговорни лица на натпреварот.

в) Промовирај интегритет

- Натпреварувај се фер и чесно за да го зачуваш интегритетот на џудото.
- Избегнувај мамење, допинг, местење на натпревари и друго неспортско однесување.

г) Безбедноста нека ти биде приоритет

- Изведувај џудо техники и внимавај на безбедноста на твоите партнери и твојата лична безбедност.
- Информирај го твојот тренер за било каквни повреди, здравствени проблеми и ограничувања. Доколку патуваш без тренер, веднаш извести го менаџерот на тимот или организаторот на настанот.

д) Претставувај го моралниот кодекс на џудото

- Придржувај се до вредностите како што се храброст, учтивост, пријателство, чест, скромност, почит и самоконтрола.

ѓ) Однесување на татамите

- Покажи фокус, дисциплина и почит за време на тренинзите и натпреварот.
- Поклони се соодветно на почетокот и крајот од секој тренинг, натпревар или интеракција на татамите.
- Избегнувај непотребни разговори, одвлекување на вниманието или вознемирувачко однесување за време на тренинг или натпревар.
- Прифати ги одлуките на судиите достоинствено, покажувајќи скромност при победа и самоконтрола при пораз.

е) Однесување надвор од татамите

- Однесувај се со почит и учтивост кон колегите, тренерите и другите службени лица.
- Претставувај го својот клуб, својата земја и самото џудо со дигнитет и почит.
- Одговорно користи ги социјалните мрежи, воздржувајќи се од штетни коментари за другите.
- Избегнувај дејства кои може да наштетат на репутацијата на џудото како што се булинг, злоупотреба или несоодветно однесување.
- Посвети се на здрав живот, вклучувајќи соодветна исхрана, одмор и позитивен ментален став.

ж) Стандарди за заштита

- Пријави кај тренерот или службеното лице за заштита било какви забележани или доживеани инциденти на насилство, вознемирување или злоупотреба.
- Заштитувај ги помладите или поранливите спортисти преку создавање на инклузивна и поддржувачка средина.

з) Почитување на хигиената и изгледот

- Одржувај чист и уреден изглед, вклучувајќи носење на чисто џудоги согласно со правилата на натпреварот.
- Носи обувки надвор од татамите и избегнувај стапнување на татамите со обувки.

ѕ) Почитување на објектите

- Грижи се за местото на натпревар и опремата, осигурувајќи се да нема оштетување и несоодветна употреба.

- Остави ги сите простории во иста состојба во која биле затекнати, почитувајќи ги заедничките места.

3. Кодекс на однесување на тренери

а) Промовирај позитивна средина

- Охрабрувај ги спортистите на уживаат во џудото додека се стремат кон свој личен раст.
- Избегнувај фаворизирање или пристрасност на тренинзите и натпреварот.

б) Биди пример за другите

- Покажи ги вредностите на џудото преку твоето однесување и одлуки.
- Комуницирај со почит кон спортистите, родителите , службените лица и колегите.

в) Здравјето на спортистите нека ти биде приоритет

- Физичкото и емоционалното здравје на спортистите стави го пред резултатите.
- Веднаш реагирај на малтретирање, вознемирување или несоодветно однесување.

г) Промовирај етичко однесување

- Не охрабрувај неспортско однесување или нездрави практики за губење на телесна тежина.
- Охрабрувај фер плеј, почит и интегритет за сите учесници.

д) Посвети се на заштита

- Споведувај и применувај мерки за заштита на спортистите.
- Обезбеди соодветен надзор за време на тренинзите, патувањата и натпреварите.

ѓ) Посвети се на развојот

- Континуирано унапредувај ги своите тренерски вештините и знаењата.
- Осигурај се дека спортистите се натпреваруват во својата природна тежинска категорија без притисок.
- Обезбеди соодветно водство за долгорочна благосостојба на спортистите.

4. Кодекс на однесување за родители/тутори/поддржувачи

а) Поддржувај без притисок

- Охрабри го своето дете да ужива во џудото и да се развива со свое темпо.

- Избегнувај непотребен притисок на тренинзите или во врска со тежинската категорија.

б) Покажи почит

- Покажи почит за сите спортисти, тренери, судии и службени лица.
- Воздржи се од карање со судиите или впуштање во деструктивно однесување.

в) Промовирај позитивни вредности

- Охрабрувај го своето дете да ги прифати моралните вредности на џудото.
- Биди пример покажувајќи почит и позитивно однесување на настаните.

г) Заштити го своето дете

- Информирај ги тренерите за било каква здравствена или лична загриженост која може да влијае на вашето дете.
- Грижи се за безбедноста на твоето дете и неговото здравје пријавувајќи ја твојата загриженост.

д) Вклучи се конструктивно

- Учествувај во тимските активности и настани позитивно и конструктивно.
- Почитувај ги одлуките на тренерите и службените лица.

5. Спроведување и одговорност

Придржувањето до овој Кодекс на однесување е задолжително за сите учесници на сите настани организирани од Европската џудо унија, вклучувајќи натпревари, тренинг-кампови и сите останати активности. Прекршувањата може да резултираат со:

1. Усни и писмени опомени
2. Привремена и трајна суспензија од учество.
3. Исклучување од сите турнири, технички сесии, тренинг кампови и други настани или активности организирани, поддржани или спонзорирани од ЕЏУ.
4. Упатување до надворешни органи доколку е потребно

Дополнително, Бела карта може да се додели за време на церемонијата на доделување награди, како признание за исклучителен спортски дух, почит кон противниците и позитивен придонес кон џудо заедницата.

Со учество на џудо настани при ЕЏУ, сите спортисти, тренери, родители и поддржувачи се согласуваат да се придржуваат до овој Кодекс на однесување и да придонесуваат кон долгорочниот развој на вредностите на џудото.