Allmän information till tränande hos P2 BJJ

Instruktörer

Karl Pegers, huvudinstruktör

Anders Hösthagen

Viktor Glesing Seesawat

Niklas Arrighetti

Espen Kihlman

Information

Löpande information kring föreningens verksamhet finns att tillgå via föreningens hemsida p2bjj.se där det även finns länkar till föreningens sociala media och stadgar.

Ålder

5-15 år i barngrupp och 16 år och uppåt i vuxengrupp eller efter överenskommelse med instruktörer.

Omklädning

Omklädningsrum, duschar och bastu får användas. Tofflor ska användas utanför träningsmattan.

Kläder

Köp Gi så fort som möjligt, annars funkar åtsittande kläder utan hårda detaljer under prova-på passen.

Gi köps förslagsvis på Rebelz.se där vi har rabattkod p2bjj

Tvättas efter varje träning, gärna i 60°C. Om det sitter kvar lukt, tvätta i 90°C.

Innan du köper en Gi, ta kontakt med tränare eller styrelsen under en träning, genom föreningens sociala media eller via epost till styrelsen@p2bjj.se och fråga om det finns några gällande rabattkoder för klubben hos olika butiker.

Trivsel och säkerhet

För allas trevnad och säkerhet vill vi att ni följer följande regler när ni tränar.

Detta syftar till att skapa en trevlig och säker träningsmiljö för alla. Dessa regler är viktiga, då träningen innehåller fysiska kontaktmoment. Använd sunt förnuft och var en bra kamrat!

Före träningen

• Om du inte är medlem vid föreningen eller är hos oss och ”provar på” så måste du anmäla detta till en instruktör eller någon närvarande ur styrelsen innan passet börjar.

• I träningslokalen förvarar vi våra saker på av instruktören anvisad plats.

Detta gäller även värdesaker. Klubben tar EJ ansvar för dina tillhörigheter.

• Ta med en fylld vattenflaska, och se till att dricka regelbundet.

• Håll naglar kortklippta och långt hår uppsatt. Tejpa över eventuella småsår.

• Smycken tas av och piercingar tejpas över för att undvika skador.

• Använd Gi men om du provar på träningen eller väntar på din Gi se till att

ha heltäckande byxor/shorts, t-shirt eller långärmad tröja (OBS inga dragkedjor). På de pass där vi har No-Gi så ha tåliga shorts och t-shirt eller helst rashguard och submission

wrestlingshorts (Vale-Tudo shorts går självfallet bra också)

• Om du är skadad; du får gärna vara med och träna efter förmåga eller på läkares inrådan. Du kan också sitta vid sidan och se på.

• Om du är sjuk; stanna hemma till dess att du är helt frisk. Detta för att dels undvika att smitta andra, dels för att träning med infektion i kroppen kan vara livsfarligt.

• Vid minsta misstanke om någon hudsjukdom (svinkoppor, ringorm) ta kontakt med tränare INNAN träningen.

• Om du måste gå tidigare; säg till i förväg.

• Om du är sen; var diskret vid ankomst, ta kontakt med instruktören och hälsa på alla närvarande svartbälten, värm upp enskilt eller enligt instruktion från huvudinstruktör.

• Kom ren och fräsch till träningen. Detta är extra viktigt efter en lång arbetsdag eller om du har ett fysiskt och eller smutsigt jobb. Tag med en liten handduk eller en extra t-shirt om du svettas mycket.

Under träningen

• Visa hänsyn och behandla andra som du vill bli behandlad själv. Föreningen accepterar ingen som helst form av kränkande ”dåligt” språk, tilltal eller behandling från instruktörer eller medlemmar eller någon som uppehåller sig kring mattan vid träning.

• Om det skulle uppstå en konflikt eller om du känner/ser/upptäcker att någon sagt eller gjort något som du uppfattar som kränkande eller farligt säg till en instruktör så fort som möjligt så denne kan agera. Du kan alltid ta kontakt med styrelsen om du upplever att något inte står rätt till eller om du vill fråga något.

• Lämna aldrig lokalen eller träningsplatsen under pågående pass utan att meddela instruktören!

Det är viktigt att instruktören får veta om någon saknas p.g.a. skada eller dylikt.

• Tag för vana att meddela eller fråga din träningskamrat om någon av er har en begränsning, skada eller har annan begränsning som ni måste ta hänsyn till under

träningen.

• Om du känner obehag eller smärta av en teknik; i första hand ”klappa ifrån” så kallad TapOut, vilket innebär att du klappar med handen på motståndaren eller kraftfullt i mattan, kan även göras med foten om så krävs, alternativt ropa Stopp!, Sluta! eller Stanna!.

• Om du hör stopp/sluta/stanna alternativt känner att din träningskamrat ”klappar ifrån”, avbryt omedelbart din teknik. Visa alltid hänsyn och låt säkerheten gå först.

• Använd inte mer hastighet eller kraft än vad som instruktören sagt till om ELLER som du själv och din träningskamrat kan hantera. Börja lugnt och stegra efter hand.

• Kontrollera med träningskamraten vilken maximal nivå som ni känner er trygga med. Överstig ALDRIG den nivån!

• Om det är stor vikt- eller styrkeskillnad mellan dig och träningskamraten måste den som är större eller starkare visa extra stor hänsyn. Träningen skall vara givande för er båda!

• Vill du ha större utmaning i kampmoment och använda mer kraft sker det med personer som har samma uppfattning som du, och som har fysiska förutsättningar att hantera detta.

• ”Tacka av” varandra efter en övning och kolla läget med träningskamraten innan ni växlar till nykamrat.

• Är du osäker på en teknik eller hur en övning skall genomföras, fråga eller säg till instruktören.

• Vid eventuell skada är det viktigt att du söker omedelbar kontakt med instruktör. Föreningen innehar en generell försäkring via Svedea genom Svenska Budo & Kampsportsförbundet som gäller för medlemmar under träningen.

Efter träningen

• Hjälp till att återställa lokalen om du blir tillsagd. Du är själv ansvarig för att framtagen träningsutrustning återställs och att inga personliga saker glöms kvar.

• Om någon klubbutrustning är skadad eller felaktig, anmäl detta till instruktör.

• Prata gärna med instruktören om du har några frågor eller synpunkter på träningen.

- Efter träningen tackar vi av varandra genom handkontakt. Vill man oavsett anledning undvika detta så tackar man sina medtränanden med annan respektfull gest såsom bugning eller en hand på hjärtat.

Skydd

Tandskydd är bra och ofta nödvändigt. Suspensoar kan man ha, men är inte tillåtet vid BJJ-tävlingar.

Om träningen

Kränkande särbehandling

Föreningen motsäger sig alla former av kränkande särbehandling, som exempelvis nedsättande kommentarer kring kön, etnicitet, sexuell läggning, funktionshinder etc.

Upplever någon medlem att detta förekommer ombes medlemmen att kontakta ansvarig tränare eller styrelsen på styrelsen@p2bjj.se

Regler

Kampsortsutövande i Sverige lyder under brottsbalkens lag angående Samtycke (kap 24, §7), ”En gärning som någon begår med samtycke från den mot vilken den riktas utgör brott endast om gärningen, med hänsyn till den skada, kränkning eller fara som den medför, dess syfte och övriga omständigheter, är oförsvarlig.” Denna reglering är egentligen en grundförutsättning för den verksamhet vi håller på med. Utan ett

uttryckligt lagstöd hade vi annars inte kunnat utöva vår verksamhet utan att denna skulle kunna anses var brottslig. Varje gång vi sparras under en träning finns det ett samtycke mellan parterna att utföra handlingar som annars skulle kunna anses vara ofredande eller misshandel. Det är därför väldigt viktigt att varje individ under ett träningspass håller sig inom det samtycke som faktiskt har givits av de övriga medlemmarna. Går jag utöver det samtycke som antingen uttryckligen givits eller som annars kan ha ansetts ha getts underförstått riskerar jag att hållas ansvarig för t.ex. misshandel.

Således, den som med ditt samtycke ger dig en örfil eller liknande kan inte straffas. Däremot är det inte möjligt att samtycka till ren misshandel och samtycket kan inte åberopas av den som misshandlat dig. Teoretiskt sett kan således en sparringsituation som urartar mellan två klubbmedlemmar leda till rättsligt efterspel där någon eller båda döms till ansvar. I ett sådant fall skulle dock domstolen ta i beaktande att det fanns ett grundläggande samtycke mellan parterna att tillfoga varandra visst mått av smärta, och framför allt väga in ett sådant samtycke i valet av påföljd/straff. Domstolen kommer därför sannolikt döma den som misshandlat till en lindrigare påföljd än vad som hade varit fallet vid en misshandel utan någon form av samtycke. I och med den rättigheten tränar vi ansvarsfullt och följer sportens regler.

Icke tillåtna tekniker:

Specifika regler för nybörjare och vitbälten;

- Inga hoppa guard

• Inga slag, armbågar, knän, sparkar, skallningar

• Inga fot- eller benlås, med undantag för ”straight ankle lock”

• Inga handledslås

• Inga ”neck crank”

• Inga ”slam/kast”

• Inga grepp i motståndarens gi där egna fingrar greppar innanför ärm- eller byxslut.

• Inga medvetna tekniker mot ögon eller skrev

• Inga fingrar i medtränandes mun

• Fingertoppar får inte pressas mot strupe

• Vid grepp om fingrar eller tår, måste minst 3 innefattas i greppet

• Inte ”jag ska bara testa något jag såg på sociala media” dvs en teknik som är utanför det som instruktören tidigare gått igenom eller den aktuella tekniken för passet.

• De vitbälten som tränar sin första termin tillåts enbart sparras med blåbälten och uppåt såvida inte instruktör gett andra instruktioner.

OBS: Högre rankade tillåts utföra legitima tekniker motsvarande sin graderingsnivå på lägre rankade.

Vid frågor prata alltid med ansvarig instruktör eller kontakta styrelsen.

/Styrelsen

Reviderad 2026-11-16

Jag har läst och förstått ovanstående och godkänner villkoren för att få träna på P2 BJJ Enköping.

Signatur

Namnförtydligande

Personnummer

Mailadress