

KAMPPAILULAJIT MIKKELI / HAIDONG GUMDO - TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Haidong Gumdo sisältää fyysisiä ja henkisiä haasteita, jotka edellyttävät harjoittelijalta kunnioitusta, itsekuria ja vastuuntuntoa. Turvallisuus ei ole yhtä kuin mukavuus tai mukavuuden priorisointi. Turvallisemman tilan periaatteiden tavoitteena on luoda Dojang, jossa kaikki voivat harjoitella ja oppia ilman pelkoa syrjinnästä, häirinnästä tai loukkaamisesta.

1. Kunnioita toisten henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Älä koske, lyö, tartu tai potki toista ilman lupaa äläkä käytä tarpeetonta voimaa. Noudata toisen antamia rajoja ja lopeta, jos toinen sanoo ”baro” tai näyttää kipua tai epä mukavuutta sanomalla ”ei/hidasta/en pysy perässä/huimaa/en voi hyvin”.

- ◆ Kysy ohjattavalta/parilta, onko hänellä vammoja tai kipuja, jotka pitäisi ottaa huomioon.
- ◆ Älä käytä liikaa voimaa tai nopeutta, jos se ei ole tarpeen.
- ◆ Jos parisi sanoo, että jokin tekniikka tuntuu pahalta, älä jatka sitä, vaan kysy, miten voisit tehdä sen kevyemmin.
- ◆ Ohjaajana varmista ennen harjoituksen aloittamista, että oppilaat ovat valmiita ja tietoisia harjoituksen luonteesta.
- ◆ Sparritekniikoissa käytetään yleisesti ottaen Anjeon-gumia turvallisuussyistä. Mok-gumia käytettäessä tekniikat tehdään lähtökohtaisesti teknistä vauhtia käyttäen, tila ja osallistujat huomioiden.

2. Huolehdi omasta ja muiden fyysisestä hyvinvoinnista ennen, jälkeen ja harjoittelun aikana. Varmista, että olet levännyt, syönyt ja juonut riittävästi. Pidä huolta lämmittelystäsi, venyttelystä ja palautumisesta. Älä harjoittele, jos olet sairaana. Huomioi myös omat vammasi. Auta muita tarvittaessa.

- ◆ Syö jotain kevyttä ja energisoivaa ennen harjoitusta, jos tulet suoraan töistä.
- ◆ Juo vettä säännöllisesti harjoittelun aikana, ja ohjaajana huolehdi harjoittelijoiden tauoista.
- ◆ Tee huolellisesti lämmittely- ja venyttelyliikkeet.
- ◆ Jos joku loukkaa itsensä, mene auttamaan ja kutsu harjoituksesta vastaava opettaja paikalle.

3. Kunnioita kaikkia ja vältä oletuksia. Älä tee oletuksia kenenkään sukupuolesta, seksuaalisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, taustasta, toimintakyvystä tai terveydestä. Älä käytä syrjiviä, loukkaavia tai halventavia sanoja tai eleitä.

- ◆ Älä oleta, että kaikki ovat samanlaisia kuin sinä tai että sinulla on oikeus tietää heidän yksityisasioistaan.
- ◆ Vältä haukkumasanoja, pilkkanimiä ja stereotyyppioita, jotka voivat loukata tai nolata toisia.

4. Ole tietoinen omista etuoikeuksistasi ja valtasuhteista. Älä käytä asemaasi, kokemustasi tai taitojasi toisten kustannuksella. Ole avoin ja rehellinen tavoitteistasi ja motiiveistasi. Älä manipuloi tai painosta toisia.

- ◆ Jos olet opettaja tai kokeneempi harjoittelija, älä käytä auktoriteettiasi väärin. Sinun velvollisuutesi on näyttää hyvää esimerkkiä kaikilla tasoilla.

- ◆ Älä vaadi toisilta enemmän kuin on kohtuullista. Jokaisen vyötason sisällä on valtava kirjo erilaisia oppijoita ja jokainen etenee omaa tahtia, myös vyötasojen yleistystä kannattaa välttää. Jos olet epävarma kysy Pääopettajaltasi.

5. Ole vastuussa omasta toiminnastasi ja käytöksestäsi. Ymmärrä, että toiminnallasi on vaikutus toisiin. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut toista, ja ota palaute vastaan rakentavasti. Opettele myös antamaan palautetta rakentavasti.

- ◆ Jos olet loukannut jotakuta, pyydä anteeksi ja kysy, miten voit korjata tilanteen.
- ◆ Ota palaute avoimesti vastaan ja pyri parantamaan toimintaasi sen perusteella.
- ◆ Anna palaute asiallisesti ja rakentavasti. Keskity asiaan, älä henkilöön tai hänen ominaisuuksiinsa. Keskustele kahden kesken.
- ◆ Ohjaajalle: mahdollisessa konfliktitilanteissa keskeytä toiminta, katso ketä tilanne koskee, ja käsittele asia heidän kanssaan rauhallisessa tilassa. Tarvittaessa ota yhteys pääopettajaan.

6. Anna tilaa ja tukea. Varmista, että kaikilla on mahdollisuus osallistua, oppia ja kehittyä omalla tasolla. Älä jyrää, kilpaile tai arvostele toisia. Kannusta, auta ja kiitä. Puutu häirintään ja kysy häirityltä, haluaako hän apua.

- ◆ Varmista, että kaikki pääsevät mukaan ja saavat äänensä kuuluviin.
- ◆ Anna positiivista ja rakentavaa palautetta. Keskity enemmän positiiviseen kuin negatiiviseen.
- ◆ Jos näet kiusaamista, puutu siihen ja kysy kiusatulta, miten hän voi.

7. Huomioi erilaiset oppimistyyliä, tarpeet ja mieltymykset, sekä ohjattavien erilaiset tasot. Ole joustava ja mukautuva. Anna vaihtoehtoja ja ota huomioon toisten vahvuudet ja kehittämiskohteet. Älä pakota toisia tekemään jotain, mikä ei sovi heille.

- ◆ Selitä, näytä ja anna kokeilla eri tapoja tehdä opetettavia tekniikoita.
- ◆ Anna mahdollisuus harjoitella yksin, parin kanssa tai ryhmässä.
- ◆ Optimoi oma kielenkäyttösi suhteessa ryhmään: alemmilla vyötasoilla ohjauksessa on hyvä keskittyä perusteisiin, ja ylemmille tasoille edetessä tuoda hiljalleen lisää yksityiskohtia sekä lajin filosofista puolta.

Turvallisemman tilan periaatteet ovat jatkuvan kehittämisen ja arvioinnin kohteena. Ne eivät ole kiveen hakattuja sääntöjä, vaan eläviä ja muuttuvia ohjeita, jotka heijastavat yhteisön arvoja ja tarpeita. Siksi on tärkeää, että niitä tarkistetaan ja päivitetään säännöllisesti yhdessä osallistujien kanssa. Ota yhteyttä pääopettajaan, mikäli huomaat puutteita tai rikkeitä turvallisemman tilan periaatteissa.

Haidong Gumdo Mikkeli ry 15.10.2024

Vilma Leinonen 2.dan Sabom