

Landslagets Principer (ver1)



1	Princip avseende tävlingar: Tidiga uttagningar - minst 3 månader innan Alla uttagningar till tävlingar ska, i möjligaste mån, genomföras senast tre månader före tävlingens start. Den framförhållningen ger atleterna goda möjligheter att planera sin träning, vardag och uppladdning på ett kvalitativt sätt. Det underlättar även för landslagsledningen att säkerställa bra förutsättningar för bokning av resa, boende, transfer och träningsyta. Inför mästerskap bör uttagningar ske ännu tidigare, om det är möjligt att göra dem med hög kvalitet. Syfte: Att skapa bästa möjliga förutsättningar för både aktiva och ledare genom god framförhållning, vilket stärker både förberedelser, finansiella förutsättningar, logistik och prestationer.
2	Princip avseende tävlingar: Återkoppling efter uttagning avseende deltagande på aktuell tävling Efter att uttagning har skett ges alltid samtliga uttagna atleter möjlighet att bekräfta sitt deltagande inom en angiven svarstid. Om en atlet inte har möjlighet att delta, ska denne snarast kontakta ansvarig ledare och tydligt redogöra för orsaken. Som huvudregel är deltagande obligatoriskt vid uttagning, såvida inte landslagets undantagsprinciper är tillämpliga. Syfte: Att säkerställa tydlig och professionell kommunikation efter uttagning samt att skapa förutsägbarhet i planeringen av trupp, logistik och ledarstöd – med respekt för både individens situation och lagets behov.
3	Princip avseende tävlingar: Obligatoriska uppladningsläger Uppladningsläger (pre-camps) är obligatoriska för samtliga uttagna atleter. Landslagets undantagsprinciper gäller, men om en atlet är skadad eller sjuk och frånvarande under ett uppladningsläger som äger rum dagarna före avresa, kan det sannolikt påverka möjligheten att delta i tävlingen. Sådana situationer bedöms individuellt av ansvariga ledare utifrån helhetsbilden och säkerhetsaspekter. Syfte: Att säkerställa att alla uttagna atleter är fysiskt och mentalt förberedda, samspelta med truppen och redo för tävling, samt att skapa en trygg och professionell grund inför internationella tävlingsresor.
4	Princip avseende tävlingar: Utökad ledarstöd vid mästerskap Vid mästerskap prioriteras att flera ledare deltar för att säkerställa ett heltäckande stöd till atleterna. Detta inkluderar Team Manager, tävlingscoacher för samtliga tävlingssituationer, medicinskt ansvarig samt vid behov även idrottspsykolog och sportchef. Syfte: Att optimera stödet till atleterna under mästerskap genom en tydlig och komplett ledarstruktur, vilket bidrar till professionell förberedelse, trygghet och bästa möjliga prestationer.
5	Princip avseende tävlingar: Tydlig tävlingsorganisation Landslaget eftersträvar att organisera tävlingsorganisationen på ett strukturerat sätt för att frigöra tid och skapa fokus på den sportsliga förberedelsen och tävlingsgenomförandet. En tydlig ansvarsfördelning säkerställs så att varje ledarroll är klar, definierad och funktionell under hela tävlingen. Syfte: Att stärka kvaliteten i det sportsliga arbetet genom tydliga roller och arbetsfördelning, vilket skapar effektivitet, minskar stress och möjliggör ett professionellt ledarskap med fullt fokus på atleternas prestationer.
6	Princip avseende tävlingar: Ledarfokus på atleterna under tävlingar Under tävlingar ska ledare prioritera att skapa bästa möjliga förutsättningar för atleterna, utifrån tillgängliga resurser. Privata aktiviteter (avseende ledare) får endast förekomma i den mån de inte påverkar atleternas förberedelser, prestation eller upplevelse negativt samt är förankrade med Team Manager. Syfte: Att säkerställa ett professionellt ledarskap där atleternas behov och prestation sätts i första rummet, vilket bidrar till trygghet, fokus och bästa möjliga resultat i tävlingssammanhang.
7	Princip avseende tävlingar: Balans mellan individ och grupp innan och under tävling Under tävlingar ska ledarna sträva efter att tillgodose både atleternas individuella behov och gruppens gemensamma behov, i den mån detta är förenligt och praktiskt genomförbart. Det innefattar även att hantera varje atlets behov på ett respektfullt sätt efter en förlust. Syfte: Att skapa en balans mellan individanpassat stöd och lagets helhet, vilket stärker både enskilda prestationer och gruppens sammanhållning under tävling.
8	Princip avseende tävlingar: Tävlingschatt inför och under tävling Inför varje tävling ska en särskild tävlingschatt skapas för att hantera all relevant information och kommunikation före och under tävlingen. I denna chatt ska samtliga aktuella atleter, tävlingsledare och övriga landslagsledare ingå. Syfte: Att säkerställa effektiv, samlad och transparent kommunikation mellan aktiva och ledare, vilket underlättar förberedelser, logistik och trygghet under hela tävlingsförloppet.
9	Princip avseende tävlingar: Reseplanering – "Checklistan" Inför varje tävlingsresa upprättar landslaget en övergripande reseplanering, kallad "Checklistan", som innehåller all väsentlig information såsom tider, resvägar, boende, kontaktpersoner, tävlingsschema och praktiska instruktioner. Checklistan ska alltid finnas tillgänglig i den aktuella tävlingschatten. Syfte: Att ge samtliga deltagare en samlad och lättillgänglig översikt över all viktig information inför och under resan, vilket skapar trygghet, förutsägbarhet och effektivt samarbete mellan aktiva och ledare.
10	Princip avseende tävlingar: Uppkoppling och digital beredskap under tävling Som huvudregel under tävlingar ansvarar varje deltagande ledare för att vara uppkopplad mot den aktuella tävlingschatten, samt att aktivt läsa och bekräfta att man tagit del av informationen. Ledare förväntas även ladda ned och konfigurera en lämplig app för lokala taxiresor i det land där tävlingen hålls. Team Manager har ett övergripande ansvar för att säkerställa att alla atleter är uppkopplade och har tillgång till nödvändig kommunikation. Landslaget står för alla kostnader för uppkoppling – i normalfallet rekommenderas eSIM, som bör förberedas i förväg och aktiveras vid ankomst. Detsamma gäller nerladdning och inställning av taxiapp, som bör göras innan avresa för att underlätta hantering på plats. Syfte: Att säkerställa snabb, smidig och säker kommunikation mellan ledare och aktiva under tävlingsresor, samt att möjliggöra effektiv och trygg rörlighet på plats. Detta stärker organisationen, förbättrar samordning och minskar risken för onödiga förseningar eller missförstånd.
11	Princip avseende tävlingar: Tävlingsplanering Så snart lottningen och det officiella tidsschemat är tillgängligt ska landslaget upprätta en detaljerad tävlingsplanering. Planeringen bör omfatta samtliga tävlingsdagar och inkludera samordning mellan alla sportliga ledare samt Team Manager. Tävlingsplaneringen ska alltid delas i den aktuella tävlingschatten och hållas uppdaterad vid eventuella ändringar. Syfte: Att säkerställa tydlig ansvarsfördelning, god förberedelse och effektivt stöd till atleterna under tävlingen, samt skapa en gemensam lägesbild för alla ledare och aktiva.

Landslagets Principer (ver1)



12	Princip avseende tävlingar: Gemensam träning under tävlingar Som huvudregel genomför landslagstruppen gemensam träning i samband med tävlingar. Träningen är vanligtvis av lättare karaktär och omfattar individuell uppvärmning samt nedvarning/stretching, följt av ett kortare gemensamt träningspass. Det gemensamma momentet inkluderar övningar och sparring för kumite samt individuell träning för kata. Träningsupplägget anpassas efter tävlingsschemat – exempelvis beroende på om det sker före tävlingsstart eller under en vilodag mellan tävlingsdagar. Syfte: Att säkerställa hög kvalitet och struktur i uppladdningen, stärka sammanhållningen i truppen samt ge ansvariga tränare möjlighet att bedöma atleternas status och identifiera eventuella behov.
13	Princip avseende tävlingar: Gemensamma middagar under tävling Som huvudregel under tävlingar äter landslagstruppen gemensam middag. Anpassningar kan göras utifrån tillgängliga middagstider och med hänsyn till när respektive kategori eller viktclass har tävlingsstart nästkommande dag. Syfte: Att stärka lagkänslan, främja social samhörighet och skapa en gemensam struktur under tävlingar, samtidigt som vi respekterar individuella behov kopplade till tävlingsförberedelser.
14	Princip avseende tävlingar: Gemensamt stöd från "läktaren" av atleter som tävlat klart Som huvudregel under tävlingar förväntas atleter som har tävlat färdigt att gemensamt sitta tillsammans med tillgängliga ledare och stötta de lagkamrater som fortfarande tävlar. Syfte: Att skapa en stark laganda genom att visa stöd inom truppen, bidra till en positiv tävlingsmiljö och stärka känslan av samhörighet och ansvar gentemot varandra.
15	Princip avseende tävlingar: Ansvar vid sjukdom/skada under tävling Som huvudregel gäller att landslagets ledare har ansvar för varje atlet vid skada eller sjukdom som kräver sjukvård under en tävlingsresa. I sådana situationer kan det innebära att en ledare behöver stanna kvar med atleten tills denne är i skick att resa hem eller tills annan trygg lösning har ordnats. Den praktiska hanteringen av dessa situationer regleras mer i detalj i ett separat dokument. Syfte: Att säkerställa att ingen atlet lämnas ensam eller utan stöd vid sjukdom eller skada under landslagsuppdrag. Det skapar trygghet för atleten, tillit hos anhöriga och visar på ett professionellt ansvarstagande från landslagets sida.
16	Allmän princip: Undantagsprinciper vid obligatoriska aktiviteter När det gäller obligatoriska aktiviteter har landslaget alltid förståelse för att undantag kan behöva göras vid skada, sjukdom eller viktiga händelser som rör familj, skola eller arbete. För att hanteringen ska vara transparent och rättvis behöver varje atlet tydligt kommunicera orsaken till frånvaro, och undvika svepande eller otydliga beskrivningar. Syfte: Att möjliggöra en balanserad hantering av frånvaro med respekt för individens livssituation, samtidigt som vi upprätthåller tydlighet, ansvarstagande och rättvisa inom landslagsverksamheten.
17	Allmän princip: Angående deltagande vid misstänkt sjukdom Vid upplevda lindriga sjukdomssymtom inför en resa eller aktivitet bör den aktive rådfråga läkare om deltagande är lämpligt. Om det finns risk för egen hälsa eller att smitta lagkamrater, ska den aktive avstå från deltagande. Syfte: Skydda individens hälsa och minimera smittspridning inom landslaget.
18	Specifik princip: Fystester och deltagande på tävlingar Fystester genomförs i huvudsak under landslagets större träningsläger i januari och oktober. Atleter som inte kan delta vid dessa tillfällen – enligt landslagets undantagsprinciper – ska erbjudas möjlighet att genomföra testet vid ett annat tillfälle inom rimlig tid, beroende på omständigheterna. För att säkerställa jämförbarhet och kvalitet i resultaten ska fystester som innefattar AirBike i huvudsak genomföras på Bosön. Endast i undantagsfall får testet utföras på annan plats, och aldrig återkommande för samma atlet. Under den tid en atlet inte har genomfört ett godkänt fystest får hen inte delta i landslagets tävlingar. Det är möjligt att bli uttagen till en tävling med förbehållet att fystestet ska genomföras och godkännas före tävlingsstart – i annat fall upphävs uttagningen. Kravnivåer för respektive grupp, trupp och tävling specificeras i separata dokument. Syfte: Att säkerställa att alla landslagsrepresentanter har en godkänd fysisk kapacitet som möter landslagets kravprofil, samt att tester genomförs på ett likvärdigt och rättvist sätt. Detta stärker kvalitet, prestationsförmåga och hälsosäkerhet i den internationella tävlingsmiljön.
19	Specifik princip: Alkoholpolicy vid landslagsaktiviteter Som huvudregel råder nolltolerans mot alkohol under samtliga landslagsaktiviteter. Undantag kan göras för seniorer och ledare när en senior atlet i en tävlingstrupp vinner medalj i Series A, Premier League, EM, VM, European Games eller World Games. Under följande förutsättningar får seniorer och ledare dricka alkohol i begränsad mängd (motsvarande högst 1–2 glas vin eller öl) förutsatt att: a) Hela truppen äter middag gemensamt b) Alkohol beställs av ansvariga ledare c) Alla bär privata kläder – aldrig landslagskläder Vid guldmedalj i seniormästerskap (EM, VM, European Games eller World Games) får firande ske med mousserande vin och under ovanstående förutsättningar. Undantag kan även göras vid interna ledaraktiviteter, men enbart i undantagsfall och i samma begränsade omfattning. Även då gäller att alkohol får intas endast i privat klädsel och under ansvar. Vid överträdelse av denna policy sker avstängning från landslagsverksamheten under minst sex månader. Syfte: Att upprätthålla en professionell, ansvarsfull och trygg miljö inom landslagsverksamheten. Policyn är till för att skydda landslagets trovärdighet, följa idrottsrörelsens värderingar och respektera vårt ansvar gentemot unga atleter, samarbetspartners och allmänhet. Undantagen är strikt reglerade och utformade för att möjliggöra kontrollerat firande i specifika och väl avvägda sammanhang.

Landslagets Principer (ver1)



20	Ledarskapsprincip: Vuxet ledarskap och tryggt klimat Alla ledare ska aktivt bidra till att skapa ett klimat där varje aktiv känner sig trygg att uttrycka sina känslor, tankar och upplevelser. Det är vårt ansvar som ledare att agera som de "vuxna i rummet" – att visa respekt, lyssna aktivt, ha tålamod och hantera även personligt utmanande situationer med professionalism och empati. Vi är pålitliga, tydliga och arbetar proaktivt för att skapa trygghet och förutsägbarhet. Syfte: Att främja en trygg och öppen miljö där aktiva kan kommunicera fritt, vilket stärker förtroendet, den psykiska hälsan och förutsättningarna för långsiktig utveckling och prestation.
21	Ledarskapsprincip: Rättvisa och objektivitet. Det är grundläggande att alla ledare inom landslagsverksamheten agerar objektivt och professionellt i sitt uppdrag och aldrig låter personliga preferenser påverka sitt omdöme. Ledare som har en nära relation till en aktiv – exempelvis som klubbtränare eller familjemedlem – har ett särskilt ansvar att säkerställa att de agerar opartiskt i alla sammanhang och undviker intressekonflikter. Ledare ska eftersträva att se, bekräfta och inkludera alla atleter. Resurser och stöd får prioriteras utifrån sportsliga grunder, men aldrig utifrån personliga relationer eller preferenser. Beroende på sammanhang utanför det rent sportsliga ska man antingen inkludera alla – eller ingen – för att säkerställa rättvisa och transparens. Vi behandlar varje aktiv individuellt och rättvist, utifrån deras egna handlingar. Syfte: Att skapa en rättvis, inkluderande och professionell miljö där alla atleter ges lika möjligheter att utvecklas och känna sig värdefulla, oavsett personliga relationer. Detta stärker tilliten till ledarskapet och minskar risk för upplevd orättvisa.
22	Ledarskapsprincip: Vi samarbetar som ett team, med gemensamt ansvar och öppenhet Alla ledare inom landslaget ska alltid agera och kommunicera i enlighet med landslagets gemensamt beslutade principer och rutiner. Det innebär att varje ledare, i sin dialog med atleter och andra intressenter, behöver företräda landslagets ståndpunkt – även i de fall man personligen har en annan uppfattning. Om en ledare anser att en princip eller rutin bör omvärderas, sker detta vid lämpligt tillfälle inom ramen för en intern och konstruktiv dialog. Ledare har samma rätt till öppen dialog och påverkan som atleter har i sin återkoppling till ledningen. Generellt fattar vi beslut grundade på tydliga kriterier och kommunicerar dem transparent. Syfte: Att säkerställa en enhetlig och professionell kommunikation från ledarstaben, vilket skapar tydlighet, trygghet och tillit hos atleterna. Samtidigt möjliggörs ett öppet och utvecklingsinriktat klimat där principer och rutiner kan omprövas på ett strukturerat och respektfullt sätt.
23	Ledarskapsprincip: Tydlig ansvarsfördelning mellan ledare Alla ledare inom landslaget ska alltid agera och kommunicera i enlighet med de fastställda ansvarsområden som gäller för respektive roll. Vid frågor eller situationer som faller utanför en ledares ansvarsområde – och där svaret inte är tydligt eller givet – ska frågan hänvisas vidare till den ledare som är ansvarig för det aktuella området. Ledarstaben förväntas alltid uppträda samordnat och visa en enad front utåt, även när interna synpunkter eller osäkerheter finns. Syfte: Att säkerställa tydlig kommunikation, stärka förtroendet för ledarteamet och undvika motstridiga budskap. En enad och rollförankrad kommunikation skapar trygghet och professionalitet i kontakten med atleter, föräldrar och andra intressenter.
24	Ledarskapsprincip: Ansvar för allmänna frågor Allmänna frågor som inte är direkt kopplade till det sportsliga innehållet eller till specifika funktionsområden hanteras i första hand av sportchefen. Vid sportchefens frånvaro ansvarar kommunikationsansvarig, eller under tävlingsresor, i regel Team Manager, för att ta emot och besvara dessa frågor. Syfte: Att säkerställa att frågor som rör helheten eller organisatoriska aspekter hanteras av rätt person, vilket bidrar till tydlighet, struktur och effektiv informationshantering inom landslagsverksamheten.
25	Ledarskapsprincip: Två ledare vid kontakt med minderåriga Vid fysiska möten eller digitala möten med minderåriga atleter ska landslagets ledare alltid eftersträva att vara minst två ledare närvarande. Syfte: Att skapa en trygg och transparent miljö för minderåriga samt att skydda både atleter och ledare genom att minska risken för missförstånd, otillbörliga situationer eller oegentligheter. Detta är en del av landslagets förebyggande arbete för barns och ungas säkerhet.
26	Ledarskapsprincip: Ramar för möten avseende uttagningar med minderåriga (till Landslaget) Vid möten som rör uttagningar och som involverar minderåriga atleter ska landslaget alltid eftersträva att atletens tränare eller vårdnadshavare deltar. Samtidigt bör minst två representanter från landslagsledningen vara närvarande. Landslaget ska alltid förbereda dessa möten noggrant och presentera beslut med tydliga, sakliga och i möjligaste mån faktabaserade grunder, så att informationen inte kan missförstås. Tönen i mötet ska vara respektfull, lyhörd och vänlig – även vid svåra besked. Syfte: Att säkerställa en transparent, rättssäker och respektfull kommunikation vid uttagningsrelaterade samtal med minderåriga. Genom närvaro av både tränare/förälder och flera ledare skapas trygghet för atleten och minskad risk för missuppfattningar eller ifrågasättanden i efterhand.
27	Ledarskapsprincip: Eget ansvar att ta del av information Alla ledare har ett eget ansvar att ta del av den information som delas via mejl eller i Messenger. I Messenger förväntas man, i möjligaste mån, bekräfta att informationen är mottagen genom en kommentar eller en symbol (t.ex. tumme upp). Syfte: Att säkerställa att viktig information når fram och att alla i landslagsverksamheten är uppdaterade, vilket minskar risken för missförstånd och bidrar till en effektiv och professionell kommunikation.
28	Ledarskapsprinciper för kommunikation och återkoppling Princip 1: Alla ledare förväntas besvara frågeställningar eller förfrågningar inom angiven tid. Om man inte har möjlighet att återkoppla i tid, ska ansvarig person informeras så snart som möjligt. Aktiv, tydlig och respektfull kommunikation är en grundpelare i landslagets professionella arbetssätt. Syfte: Att säkerställa ett effektivt och tillförlitligt informationsflöde som möjliggör god planering och snabba beslut. Detta stärker ansvarstagande och samarbetsklimatet i hela organisationen. Princip 2: Ledare bör vid meddelanden som kräver återkoppling – även om svaret inte är omedelbart tillgängligt – bekräfta att frågan är mottagen, exempelvis genom att svara "Jag kollar och återkommer". Det visar att ärendet uppmärksammas och hanteras. Syfte: Att skapa trygghet och tydlighet i kommunikationen genom att undvika osäkerhet kring mottagandet av information. Det stärker tilliten inom ledarteamet och bidrar till ett professionellt arbetsklimat.

Landslagets Principer (ver1)



29	Ledarskapsprincip: Gemensamt ansvar att uppmärksamma användning av rätt utrustning Alla atleter förväntas bära korrekt utrustning och kläder enligt landslagets och förbundets riktlinjer. Det är ett gemensamt ansvar för samtliga ledare att uppmärksamma och vänligt påminna om detta när avvikelser sker. Ansvarsområdet är inte knutet till en enskild ledare – utan delas av hela ledarstaben. Detta är särskilt viktigt eftersom Svenska Karateförbundet har avtal med externa partners vars varumärken ska representeras korrekt under tävling och samlingar. Dessa samarbeten är en förutsättning för att finansiera delar av vår verksamhet. Syfte: Att säkerställa att landslaget uppträder enhetligt och professionellt, samt att vi hedrar de avtal och åtaganden som möjliggör vår elitverksamhet. Korrekt klädsel stärker dessutom vårt varumärke och skapar stolthet och samhörighet i truppen.
30	Ledarskapsprincip: Säkerhetsansvar Landslagets ledare har som huvudregel ansvar för varje atlets allmänna säkerhet, med särskilt ansvar för minderåriga. Detta innebär att riskbedömningar aktivt ska genomföras inför och under aktiviteter – särskilt vid tävlingsresor. Bedömningen ska omfatta vistelser utanför hotellet, transporter, samt vistelse på och runt tävlingsarenor och träningsplatser. För minderåriga gäller att de endast får vistas utanför hotell och arena i sällskap med en myndig person. Undantag från denna regel kan göras av ledare vid kända och bedömda trygga orter, där situationen tillåter det. Även för seniorer ska säkerhetsaspekter alltid beaktas, exempelvis vid transport mellan flygplats, boende och tävlings- eller träningsplatser, beroende på aktuell ort och omständigheter. Syfte: Att skydda atleterna genom att skapa trygga och säkra ramar för landslagsverksamheten – särskilt vid resor utomlands. Tydliga säkerhetsrutiner minskar risken för incidenter och bidrar till ett professionellt och ansvarsfullt ledarskap som både aktiva och föräldrar kan känna förtroende för.
31	Ledarskapsprincip: Ansvar vid sjukdom/skada under träning Som huvudregel under träningsläger och träningar ansvarar landslagets ledare – i första hand den medicinskt ansvarige – för att omhänderta atleter vid skada eller sjukdom som kräver sjukvård inom kort tid. Detta kan innebära att en ledare behöver följa med i ambulans eller säkerställa att atleten får nödvändig vård på annat sätt. Detaljer kring hanteringen av sådana situationer regleras i ett separat dokument. Syfte: Att garantera att alla atleter får snabb och ansvarsfull vård vid skador eller akut sjukdom, samt att ingen lämnas ensam i kritiska situationer. Det skapar trygghet för både aktiva och deras anhöriga samt tydliggör ledarens ansvar i akuta lägen.
32	Ledarskapsprincip: Respektfull och professionell kommunikation Vi har en respektfull och professionell dialog med de aktiva, där vi balanserar närhet och nödvändig distans. Syfte: För att bygga förtroende, tydlighet och respekt i relationerna mellan ledare och aktiva.
33	Ledarskapsprincip: Oberoende i kommunikation och beslut Vi låter inte externa faktorer påverka vår kommunikation eller våra beslut. Syfte: För att säkerställa objektivitet, tydlighet och integritet i vårt ledarskap.
34	Ledarskapsprincip: Integritet i privata frågor Så länge extraordinära omständigheter inte föreligger, lägger vi oss inte i aktivas privata liv under förutsättning att deras åtaganden inom landslaget fullgörs. Syfte: För att värna aktivas personliga integritet och fokusera på deras prestation och ansvarstagande i landslagsmiljön.
35	Ledarskapsprincip: Förebildskap Vi är förebilder för svensk karate – med professionalism, etik och respekt. Syfte: För att skapa ett ledarskap och en kultur som främjar goda värderingar och ansvarstagande inom och utanför landslaget.
36	Ledarskapsprincip: Reflektion och ledarskapsutveckling Vi utvecklar ständigt vårt ledarskap genom reflektion och återkoppling. Syfte: För att stärka vår gemensamma kompetens och anpassa ledarskapet till verksamhetens behov.