MHFS

2025-11-05

ALLMÄN INFORMATION TILL ALLA FÄKTARE I MHFS

Det är tränarnas och styrelsens ansvar att se till att alla utövare känner till detta dokument. Det är också varje klubbmedlems ansvar att följa och respektera dess innehåll. Är du osäker över något, prata med din tränare.

Allmänt för alla fäktare

- Om du kommer senare till träningen, se till att inte störa resten av klassen.
- Om en övning eller rörelse gör ont eller känns obekväm, sluta med det du gör och ta sedan upp det med din tränare så ni kan hitta en lösning.
- Har du en skada eller känner att du behöver vila kan du alltid ta en paus, sätta dig vid sidan av och fortsätt när du känner dig redo.
- Många av våra träningspass ges på engelska, meddela gärna din tränare om du upplever det svårt med instruktioner på engelska så ni kan hitta en lösning.
- Det är alltid okej att ställa frågor på svenska även om lektionen hålls på engelska, och då få ett svar på svenska. Självklart är det också alltid okej att ställa frågor på engelska om lektionen hålls på svenska, och då få ett svar på engelska.
- Det är alltid valfritt att låna ut sina privata simulatorer och utrustningsdelar, ett nej ska alltid respekteras.
- Den träningsform och specifika manual som tränarna väljer att arbeta utifrån ska respekteras. Tränarna lägger ner mycket tid och energi på att förbereda tränings-tillfällen, helt utan ekonomisk ersättning.
- Om du inte är tränare, hjälptränare eller uttryckligen blivit ombedd att hjälpa till ska du alltid fråga om den andra fäktaren vill ha feedback innan du ger feedback.

Övergripande säkerhet för alla fäktare

- Dina simulatorer ska alltid vara ordentligt täckta till och från träningen, även om du bara rör dig från bilen till hallen. Detta gäller oavsett material på dina simulatorer (stål, plast, skum osv).
- En första-hjälpen väska ska ligga väl synlig vid alla träningstillfällen, tränare ska se till att den finns med och att alla vet var den ligger.
- Det är alla närvarandes ansvar att vara uppmärksamma på säkerheten och påtala säkerhetsrisker.
- Klubben har en säkerhets- och trygghetsgrupp som du kan vända dig till om du känner dig osäker eller otrygg, tränare ska informera om vilka som ingår i gruppen. (Hur säkerhetsgruppen jobbar beskrivs i bilaga 1.)
- Vid egen träning utomhus på offentlig plats rekommenderar vi följande: välj en plats med lämpligt utrymme, träna minst två personer, om du inte har fäktutrustning ska du träna i tydliga träningskläder, var uppmärksam på din omgivning och tänk på att du representerar klubben när du pratar med allmänheten. Om allmänhet eller polis närmar sig, lägg då först ner simulatorer och gå sedan bort och prata med dem.

Regler för slow sparring

- Hälsa alltid på varandra.
- Öka inte hastigheten. Om någon ökar hastigheten, be dem sakta ner.
- Använd inte stötar.
- Ingen kan vinna.
- Hugg inte för hårt. Om du upplever att någon hugger för hårt, be dem att hugga lösare.

Säkerhet vid sparring

- Första gången du ska sparras måste du göra detta i samråd med din tränare.
- Det är fritt fram att fråga alla som har fått godkänt att sparras om de vill sparras med dig, oavsett era respektiva nivåer.
- Det är alltid okej att säga nej till ett sparringförslag, även om det kommer från en tränare. Ett nej ska alltid respekteras, vi sparras för att utvecklas som fäktare och alla utvecklas olika.
- Kommunicera med din sparringpartner, alltid före och efter men ibland även under sparring.
- Regler, utrustningskrav och korrekt beteende vid både sparring och tävling kan skilja sig lite åt mellan olika klubbar och tävlingar. Prata med din sparringpartner och läs reglerna inför en turnering.
- Det är alltid okej att avbryta en sparring om du känner att ni inte borde fortsätta. Oberoende av om det beror på skada eller brist på kontroll, fokus eller vilja hos antingen dig själv eller din sparringpartner.
- Avstå helt från att sparras om du befinner dig i en sinnesstämning där du på ett eller annat sätt äventyrar säkerheten.

Regler vid sparring

- Hälsa alltid på varandra, detta gäller både vid sparring och tävling.
- Bestäm hastigheten innan ni börjar.
- Ingen kan vinna, du kan bara vinna i en tävling.
- Använd inte överdrivet mycket kraft. Om du upplever att nån använder för mycket kraft, be dem att använda mindre kraft.

Korrekt beteende vid sparring mellan två fäktare med stålsimulatorer

- Gå isär från varandra mellan varje utbyte, om inte du och din sparringpartner kommit överens om något annat.
- Använd heders-systemet där vi markerar var vi blev träffade för att hjälpa varandra att utvecklas, om du och din sparringpartner inte kommit överens om något annat.
- Vänd inte ryggen mot din sparringpartner.

Utrustningskrav vid sparring mellan två fäktare med stålsimulatorer

- Suspensoar (obligatoriskt om du har en penis, rekommenderat för alla andra)
- Fäktbyxor (märkta med 350N)
- Bröstplatta (starkt rekommenderat men inte obligatoriskt)
- Halsskydd
- Fäktjacka (märkt med 350N)
- Bra träningsskor
- Benskydd samt knäskydd som bör täcka även knäts utsida
- Armskydd samt armbågsskydd (armskydd är rekommenderat, armbågsskydd obligatoriskt)
- Handskar för avsett vapenslag (innerhandskar ska användas till handskar med öppen handflata)
- Fäktmask (märkt med 1600N) samt nackskydd
- Ingen bar hud ska synas
- Metall i utrustningen får bara förekomma i fäktmaskens front och i suspensoaren

Förbjudna träffytor, hugg och träffar (oavsett vad det står i manualerna)

- Det är förbjudet att träffa och sikta mot ryggen, nacken, skrevet och baksidan av knäet.
- Även om det inte är förbjudet, sikta inte på fötterna.
- Det är förbjudet att böja mot leder vid grappling och avväpning.
- Bucklarslag är endast tillåtna med mitten av bucklaren rakt på målet, aldrig med sidan av bucklaren.
- Pommelslag är endast tillåtna rakt mot ansiktet, aldrig mot sidan eller rakt uppifrån.
- Det är absolut förbjudet att slå med parerstången, denna typ av träff kan penetrera både fäktmask och skallben.

Nedtagningar och kast

Kast är förbjudet men kontrollerade nedtagningar är tillåtet, förutsatt att man sparras på dämpande mattor motsvarande de som används i tävlingar. Så även om det inom HEMA är tillåtet med nedtagningar så praktiserar vi inte detta när vi sparras i vår klubb på grund av att vi inte har mattor som dämpar fallet.

Tävlingar

Om du vill börja tävla – är det några saker du måste göra:

1. Prata med någon av dina tränare.
2. Fråga styrelsen om lov att börja tävla,
   enklast genom att skicka ett mail till info@mhfs.se
3. När du fått okej från tränare och styrelse behöver du skaffa dig
   ett digitalt tävlingskort, kortet kostar 200 kronor och är giltigt i ett år.
   Du kan beställa på www.svhemaf.se/forbundet/tavlingskort

Se till att göra allt detta i god tid innan du ska anmäla dig till tävlingen du tänkt delta i. Det kan ta upp till två veckor att få kortet och du är inte tillåten att tävla i Sverige utan detta kort. Så se till att du alltid har det med dig till alla tävlingar!

MHFS

BILAGA 1
TRYGGHET- OCH SÄKERHETSGRUPPEN – HUR VI ARBETAR

GRUPPEN

Gruppens medlemmar

Gruppen väljs på klubbens årsmöte.

Gruppens ansvar

Gruppen arbetar för att skapa en trygg och säker miljö i MHFS för alla medlemmar och gäster. De gör detta genom att utreda risker och ärenden och föreslår lämpliga åtgärder till styrelsen.

En säkerhetsrisk definieras som en situation som kan leda till fysiska skador för en eller flera personer.

En trygghetsrisk definieras som en situation där någon känner sig osäker, mobbad eller diskriminerad.

MHFS strävar efter att vara en klubb där alla känner sig trygga och välkomna. Allt som hotar detta tolereras inte.

Sekretess

Medlemmar i gruppen är skyldiga att hålla alla diskussioner och fakta inom gruppen hemliga såvida inte gruppen eller styrelsen beslutar att göra dessa diskussioner eller fakta öppna för klubben. Sekretessreglerna gäller både nuvarande och tidigare medlemmar i trygghets- och säkerhetsgruppen.

HANTERING AV SÄKERHETSRISKER OCH TRYGGHETSFRÅGOR

Rapportera en säkerhetsrisk eller trygghetsfråga

Om en medlem märker en osäker eller otrygg situation måste de informera de inblandade om sin observation och be dem rätta till situationen. Det krävs också av de medlemmar som får höra att de agerar osäkert att lyssna på detta och ändra sitt beteende därefter. Om detta räcker för att lösa situationen behövs inga ytterligare åtgärder. Om en lösning inte uppnås, kan trygghets- och säkerhetsgruppen påbörja en utredning.

Alla medlemmar och gäster kan och uppmanas att rapportera vad de ser som osäkra situationer eller handlingar, otrevligt bemötande, samt hotfullhet, till trygghets- och säkerhetsgruppen. Skicka då ett mejl till safety@mhfs.se

När en anmälan har gjorts kommer gruppen först avgöra om den rapporterade incidenten faller under gruppens ansvar. Om så är fallet går utredningen vidare till en förundersökning för att samla in den grundläggande information som behövs för att starta den verkliga utredningen som beskrivs nedan.

Utredning av ett ärende

Så snart en utredning inletts ska de inblandade informeras.

En eller flera medlemmar i gruppen samlar in information genom att prata med de inblandade personerna och eventuella vittnen. Det är mycket viktigt att den eller de som har anmälts som ansvariga för den osäkra eller otrygga situationen får berätta sin version av vad som hänt. Alla fakta som samlas in måste behandlas lika.

Inga disciplinära åtgärder diskuteras under utredningsfasen; det är ren faktainsamling. All insamlade fakta ska skrivas ner.

Disciplinära åtgärder

När utredningen är klar samlas trygghets- och säkerhetsgruppen och beslutar om en säkerhetsrisk har inträffat eller trygghetsärende är aktuellt och om disciplinära åtgärder behövs.

De valda disciplinära åtgärderna måste passa situationen:

- **Varning** – Medlemmen varnas att de inrapporterade handlingarna är osäkra eller otrygga och därmed oacceptabla. Under perioden då denna varning gäller kommer eventuella ytterligare osäkra handlingar att resultera i en strängare disciplinåtgärd. Se MHFS stadgar för mer information om varningar och hur länge de varar. Eventuella ytterligare disciplinära åtgärder, förutom uteslutning från klubben, läggs till ovanpå en varning.
- **Avstängning** – Medlemmen är avstängd från hela eller delar av klubbens aktiviteter under en bestämd tid. Ett exempel på en sådan avstängning kan vara att inte få sparra på några månader. Betald medlems- och träningsavgift återbetalas inte när en medlem stängs av. Om en medlem är anmäld till en tävling eller workshop som inte är tillåten på grund av avstängning är det den medlemmens ansvar att informera arrangörerna om att den inte kan delta. Eventuella avgifter som inte kommer att återbetalas betalas av den avstängda medlemmen.
- **Uteslutning** – Om det rapporterade säkerhets- eller trygghetsärendet är tillräckligt allvarligt kommer medlemmen att uteslutas från MHFS. Betald medlems- och träningsavgift återbetalas inte när medlem utesluts. Utvisning från MHFS är permanent. Om en utesluten medlem är anmäld till en tävling eller workshop som kräver att deltagande personer är medlemmar i en klubb, är det den tidigare medlemmens ansvar att informera arrangörerna om att den inte kan delta. Eventuella avgifter som inte kommer att återbetalas betalas av den uteslutna medlemmen. En utesluten medlem kan inte använda anslutningen till MHFS för att skaffa eller behålla ett tävlingskort från Svenska Budo & Kampsportsförbundet eller någon annan sådan dokumentation.
- **Andra disciplinära åtgärder** – Trygghets- och säkerhetsrgruppen har rätt att besluta om andra disciplinära åtgärder som de finner lämpliga.

Rapportera om beslutet

När beslut har fattats av trygghets- och säkerhetsgruppen ska det anmälas till styrelsen. Styrelsen tar sedan ställning till om utredningen varit adekvat och om ett rimligt beslut fattats. Styrelsen rapporterar sedan beslutet till de inblandade klubbmedlemmarna.

Alla inblandade medlemmar ska informeras både muntligt och skriftligt.

En kopia av rapporten sparas offline enligt GDPR.

Medlemmen ska även informeras om att det finns en två veckors tid då beslutet kan överklagas. Ett sådant överklagande ska skickas till info@mhfs.se inom dessa två veckor.

HANTERING AV ANTIDOPINGFRÅGOR

MHFS följer nationella regler och riktlinjer kring doping.