



**AZƏRBAYCAN CÜDO FEDERASIYASININ
MİLLİ YIĞMA ÜZVLƏRİ OLAN İDMANÇILAR
ÜÇÜN DAVRANIŞ QAYDALARI**



VERSİYA: 09 İYUN 2022

Azərbaycan Cudo Federasiyasının milli yığma üzvləri olan idmançılar üçün davranış qaydaları

Ümumi müddəə

Cudo idman növü ilə məşğul olan milli yığma üzvləri olan peşəkar idmançılar (bundan sonra idmançılar) həm məcburi öhdəliklərə, həm də təlimatlara riayət etməlidir.

ÖHDƏLİKLƏR

1. Antidoping qaydalarını bilmək və əməl etmək.

Antidoping qaydaları hərtərəfli, bəzən isə sərtidir. Əmin olun ki, yüksək səviyyəli idmançı kimi siz dopinglə bağlı bütün məsələlərə görə məsuliyyət daşıyacaqsınız. Məsələn, Doping Təşkilatına və ya Beynəlxalq Federasiyanıza, onlar sizi öz yoxlama siyahılarına əlavə etdikdən sonra, harada olduğunuzu vaxtında və düzgün şəkildə təqdim etməlisiniz. Bütün mövcud antidoping qaydaları haqqında məlumatlı olmaq üçün Azərbaycan Milli AntiDoping Agentliyinin (AMADA) veb saytından istifadə edə bilərsiniz. Ən son Milli Doping Qaydalarını orada tapa bilərsiniz: <https://www.amada.az/>

2. “Danışılmış oyun”lar.

“Danışılmış oyun”larla bağlı sizə aid olan qaydaları öyrənin və mərc edərkən diqqətli olun və əlbəttə ki, öz oyununuzda mərc etməyin. Danışılmış oyunlar real görünməsə də, məsələn, zədələr və ya oyun strategiyası haqqında ictimaiyyətə (hələ) açıq olmayan məlumatların açıqlanması mərc üçün istifadə edilə bilər və sizə problem yarada bilər. İştirak etdiyiniz oyuna hər-hansı bir şəkildə mərc etmək (və ya kömək etmək) qanunla cəzalandırılır.

3. Hədiyyələr.

Rəqiblərdən, məşqçilərdən, direktorlardan və sair şəxslərdən hədiyyələr, güzəştlər, pulsuz səfərlər və ya digər jestləri qəbul etməyin və özünüz də heç bir hədiyyə təklif etməyin. Bu mövzuda niyyət çox vaxt yaxşı və saf olur, hədiyyə isə hər zaman xoşdur. Lakin, diqqətli olun, dürüst və ədalətli oyun prinsipi pozula bilər və oyunların əvvəlcədən danışılması kimi şübhələrə səbəb ola bilər. Əgər siz belə jest qəbul etmişsinizsə, mütləq bu barədə məlumat verin.

4. Nümunəvi rolunuzun fərqiində olun.

Yüksək idmanın “siması” olmanız o deməkdir ki, sizin davranışlarınız digərlərinə pozitiv təsir verdiyi kimi, neqativ təsir də edə bilər. Bu həm idman, həm də gündəlik həyatınıza aiddir. Bildirdiyiniz fikirlərə diqqət yetirin (həmçinin sosial mediada). İctimai yerlərdə, xüsusən də məşq və yarış (tədbir) zamanı spirt və stimulantların istifadəsindən əvvəl (qeyd: bu hətta doping pozuntusu ola bilər) çox diqqətlə düşünün. Zəhmət olmasa, hər kəsə hörmətlə yanaşın və heç kəmə qarşı ayrıseçkiliyə yol verməyin. Hər birimiz qalib gəlmək istəyirik, lakin idmançı üslubunu saxlayaraq, rəqib və digər yüksək səviyyəli idmançılara hörmətlə yanaşmalıdır. Hakimin/münsiflər heyətinin qərarlarına hörmət edin, şifahi və ya fiziki hücum, aldatma, təhqir və ya alçaltmalara idmanda yer yoxdur.

5. Əmin olun ki, sizin peşəkar idman karyeranız dövlət, sponsorlar və digər rəsmilər tərəfindən maliyyələşdirilir.

Bu bank hesabınızda əks olunmasa belə, müxtəlif tərəflər yüksək səviyyəli idmançı kimi öz peşənlə məşğul olmağınıza imkan yaradır.

6. Azərbaycan yüksək idman növünün inkişafına tövə verin.

Pozitiv və ya neqativ olmasından asılı olmayaraq, sizin bilik və təcrübəniz yalnız özünüze deyil, digərləri üçün də əhəmiyyətlidir. Azərbaycan Cüdo Federasiyasının qiymətləndirmələri və sorğuları zamanı, həmçinin, məsələn, istedadlılar günündə tələb olunarsa, bilik və təcrübələrinizi paylaşın. Bu, elit idmançıların inkişafına və peşəkarlığına kömək edir. Biliyi paylaşmaqla siz həm özünüze fayda verir, həm də yüksək idmanı daha da irəli aparırsınız.

7. Cəmiyyətə qoşulun.

İdmançılar öz əzmkarlıq və öhdəliklərinə bağlılığa görə qiymətləndirilir. Yüksək səviyyəli idmançılar tanınmış azərbaycanlılardır və çoxlarına nümunədirlər. Buna görə də, onlardan tez-tez öz ruhlandırıcı hekayələrini başqaları ilə bölüşmələri xahiş olunur: məktəbdə hekayə danışmaq, uşaqları idmana həvəsləndirmək, faydalı bir iş üçün nümunə olmaq və ya bir neçə gənc azarkeş üçün xəstəxanaya baş çəkmək. Bütün bunlar yüksək səviyyəli idmançının işinin bir hissəsidir. Bu çox vaxt aparan bir iş deyil, siz bunu öz məşq və yarışlarınızın arasında edə bilərsiniz və bundan həm əylənəcək, həm də ilhamlanacaqsınız.

8. Özünüzü və idmanı tanımaq üçün (sosial) mediadan istifadə edin.

Sosial media əvəzolunmaz bir reklam kanalıdır. Azarkeşlərinizin (sosial) media vasitəsilə sizinlə və idman karyeranızla empatiya qurmasına icazə verin. İctimai bir şəxs kimi nəyi paylaşmaq istədiyinizi və nəyi istəmədiyinizi əvvəlcədən müəyyənləşdirin. Diqqətli olun və heç vaxt idmançılar, Federasiya, sponsorlar, dövlət və s. haqqında məxfi və ya zərərli məlumat verməyin. Nəzərə alın ki, insanlar da sosial mediada sizinlə çox rahat əlaqə qura bilər və davranışlarınızı başqaları ilə paylaşa bilərlər. Hər şeydən əvvəl orijinal, ilhamverici və özünüz kimi olun, ifadələrinizi tənzimləyin və heç kimə zərər verməyin.

9. Azərbaycan Cüdo Federasiyası idmançılar tərəfindən intizam və qayda pozuntuları üzrə aşağıdakı cərimələri tətbiq edir:

Azərbaycan Cüdo Federasiyası tərəfindən
milli yığma üzvü olan peşəkar idmançılara
intizam və qayda pozuntuları üzrə tətbiq edilən sanksiyalar

Qayda	Sanksiya 1x	Sanksiya 2x	Sanksiya 3x>
Məşqə və / və ya tədbirə vaxtında gəlməmək	1-ci xəbərdarlıq	2-ci xəbərdarlıq	Hər dəfə 100 AZN cərimə
Dəvamiyyət	1-ci xəbərdarlıq	2-ci dəfədən etibarən cərimə hər dəfə 100 AZN	
Ehtiram	1-ci xəbərdarlıq	2-ci cərimə 100 AZN	3-cü dəfədən etibarən cərimə hər dəfə 250 AZN
Sponsorluqlar	1-ci xəbərdarlıq	2-ci dəfədən etibarən cərimə hər dəfə 250 AZN	
Alkoqol	1-ci cərimə 250 AZN	2-ci cərimə 500 AZN	3-cü cərimə 1000 AZN və 3 aylıq uzaqlaşdırılma (əmək haqqından azad edilmə ilə)
Hakimə ehtiram	1-ci cərimə 250 AZN	2-ci cərimə 500 AZN	3-cü cərimə 1000 AZN və 1 aylıq uzaqlaşdırılma (əmək haqqından məhrumetmə)
Sosial media	1-ci cərimə 500 AZN	2-ci cərimə 1000 AZN və 1 aylıq əmək haqqından məhrumetmə	3-cü cərimə 2000 AZN və 3 aylıq uzaqlaşdırılma (əmək haqqından məhrumetmə)
Yarış / təlim-məşq toplanışı	1-ci cərimə zərərin dəyəri və 500 AZN	2-ci cərimə zərərin dəyəri, 1000 AZN və 3 aylıq kənarlaşma (əmək haqqından məhrumetmə)	
Səyahət 1	1-ci xəbərdarlıq	2-ci cərimə 500 AZN və 3 aylıq uzaqlaşdırılma (əmək haqqından məhrumetmə)	3-cü cərimə 1000 AZN və 6 aylıq uzaqlaşdırılma (əmək haqqından məhrumetmə)
Səyahət 2	1-ci 3 və daha çox ay kənarlaşdırma (əmək haqqından məhrumetmə)		
Digər davranışlar	Müvafiq qaydada baxılacaq		

Vaxtında gəlin

Məşqdən ən azı 20 dəqiqə əvvəl gəlməli, paltarlarınızı dəyişməli, sarğıları taxmalı və məşq üçün içkinizi hazırlamalısınız.

Çox gecikdiyiniz zaman dərhal baş məşqçiyə və ya məsul məşqçiyə məlumat verin. 1-ci dəfə gecikdikdə güzəşt olunur, bir neçə dəfə isə gecikmək (məsələn, nəqliyyatla bağlı) qəbul edilməzdir. Səyahət, təlim-məşq toplanışı və yarışlar zamanı da vaxtında gəlin.

Dəvamiyyət

Əgər idmançı məşqdə deyilsə, bu barədə baş məşqçiyə vaxtında məlumat verilməlidir. Yalnız üzrlü səbəb olduğu halda idmançının məşqdə olmaması qəbul edilir.

Ehtiram

İstənilən ünsiyyət zamanı rəhbərliyə, məşqçilərimizə hörmətlə yanaşmalıyıq. Eyni zamanda otel otaqlarını, məşq zalını tərk etdiyimiz zaman təmizliyə maksimum riayət etmək lazımdır.

Sponsorlar

Sponsorluq Azərbaycan Cüdo Federasiyası tərəfindən elan edilməli və razılaşdırılmalıdır. Azərbaycan Cüdo Federasiyası ilə müqaviləsi olan bütün idmançılar federasiyanın sponsorluğundan istifadə etməlidirlər. Əməkdaşlıq zamanı cüdoçunun cüdoqışında bunun üçün yer olacaq.

Alkoqol

Yarış mövsümündə istənilən halda spirtli içkilərin qəbuluna nəzarət etməlisiniz.

Hakimə ehtiram

Hakimin hər hansı qərarını şikayət etmədən qəbul etməliyik. Şikayətə ehtiyac olarsa, məşqçi bunu (əgər o, zəruri hesab edirsə) rəsmi şəkildə edəcək.

Sosial media

Sosial mediada və ya hər hansı bir kanalda federasiyaya neqativ təsir göstərəcək istənilən mesajı icazə verilmir və bu əməllər federasiya tərəfindən izlənəcək. Neqativ təsire səbəb olan paylaşımlar, alkoqol və ya digər neqativ halların nümayiş etdirilməsi də həmçinin yüksək səviyyəli idman davranışı hesab edilmir.

Yarış və təlim-məşq toplanışı zamanı davranış

Bu tədbirlərdə biz Azərbaycanı və Azərbaycan Cüdo Federasiyasını təmsil edirik. Yüksək peşəkar cüdo komandası kimi görünmək istəyirik, istənilən intizam qaydası bura daxildir. Otelin, avtobusun və ya hər hansı bir təşkilatın avadanlığını sındırmaq qəti qadağandır.

Səyahət 1

Özünüə aid olmayan əşyaların götürülməsinə və daşınmasına icazə verilmir.

Səyahət 2

Səyahət zamanı özünüə aid olmayan əşyaların götürülməsi və daşınması ilə bağlı dövlət və hakimiyyət orqanları, uçuş şirkəti tərəfindən araşdırma açıldığı və ya hər hansı cəza tətbiq edilməsi nəzərdə tutulur.

Digər davranışlar

Harada olursunuzsa olun, həmişə Azərbaycan Cüdo Federasiyasının üzvü olaraq qalırsınız, istənilən nalayiq davranış pis qiymətləndirilə və cəzalandırılabilir. Bu zaman baş məşqçini təqdimatı və performans direktorun razılığı əsasında Azərbaycan Cüdo Federasiyasının Prezidenti və / və ya baş katibi tərəfindən fərdi olaraq cəza müəyyən edilə və tətbiq edilə bilər.

Yuxarıda cədvəldə göstərilmiş cərimələrin tətbiqi üçün müvafiq milli yığmanın baş məşqçisi və Azərbaycan Cüdo Federasiyasının performans direktoru tərəfindən Azərbaycan Cüdo Federasiyasının baş katibinə müvafiq təqdimat verilir. Həmin təqdimat əsasında Azərbaycan Cüdo Federasiyasının baş katibi müvafiq cərimələrin tətbiqi barədə qərar verir.