



### **Gedragsregels in de Dojo.**

Bij het binnenkomen van de Dojo wordt van je verwacht dat je je houdt aan de gedragsregels. Met deze regels zorgen we er samen voor dat je de lessen zo goed mogelijk kunt volgen. De gedragsregels gaan over: respect, hygiëne en veiligheid.

#### **Respect:**

- \*Iedereen is welkom.
- \*Wij hebben respect voor elkaar.
- \*Wij zorgen voor een positieve sfeer en een sportief klimaat.
- \*Wij vloeken, schelden of pesten niet.
- \*Wij discrimineren nie top uiterlijk, afkomst, geloof, etc.
- \*Je bent op tijd op de training.
- \*Wij groeten voor de training en na de training.
- \*Wij luisteren goed naar de trainers.
- \*Wij zijn zuinig op elkaars spullen en op die van de accommodatie/Dojo/vereniging en houden dit schoon.
- \*Wij vragen aan de trainer wanneer wij de dojo, tijdens de training, willen verlaten.  
(bv om naar de wc te mogen)
- \*Je gaat met andere leden net zo om als je zelf ook van anderen verwacht.
- \*Wij spreken elkaar aan op het naleven van bovenstaande punten.
- \*Onze trainers hebben een voorbeeldfunctie.
- \*Bij opmerkingen, vragen en/of ongeregelheden kan men altijd terecht bij onze vertrouwenscontactpersoon en/of bij een van onze trainers en/of een van onze bestuursleden.

#### **Hygiëne:**

- \*Je nagels zijn kort.
- \*Je draagt een schoon pak.
- \*Je draagt altijd slippers buiten de mat.
- \*Iedereen met lang haar draagt dit in een staart, vlecht of opgebonden zonder scherpe uitstekende delen.
- \*Dames dragen bij Judo/Jiu Jitsu een wit T-shirt onder hun Gi en bij Nunchaku een zwart T-shirt onder hun Gi.
- \*Je gaat voor of na de training naar de wc.
- \*Je kleed je hier om: men komt niet in zijn/haar Gi naar de training en men gaat ook niet in zijn/haar Gi naar huis.
- \*Je gebruikt de nunchaku's alleen in de sportzaal tijdens de training, niet buiten in de open lucht.

**Veiligheid:**

- \*Sieraden, piercings e. d die letselrisico opleveren voor de drager of anderen worden verwijderd, dan wel afgeplakt.
- \*Wij werken met het 4 ogen principe: dit houdt in dat er altijd 2 volwassenen aanwezig zijn bij onze trainingen.

**Gedragsregels voor de ouder/verzorger/voogd van het jeuglid:**

- \*is een goede supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen.
- \*houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van de leden door trainers en begeleiders.
- \*zorgt ervoor dat haar/zijn kind op tijd aanwezig is of op tijd afmeldt voor een training.
- \*spreekt haar/zijn kind aan op eventueel verkeerd gedrag.
- \*blijft tijdens de training rustig op de bank zitten, om onze leden niet af te leiden.
- \*heeft haar/zijn telefoon op stil staan.
- \*gaat niet heen en weer lopen tijdens de training.
- \*zorgt ervoor dat meegekomen broertjes of zusjes rustig blijven tijdens de training.