

Ordningsregler i dojo

Respekt

Buga alltid när du går in och ut ur dojo.

Hälsa alltid på instruktörer och andra elever.

Tacka alltid dina instruktörer och andra elever efter träningen.

Tider och förberedelser

Kom i tid, byt om och förbered dig inför träningen.

Smycken, ringar, örhängen och andra piercade föremål ska tas av innan träningen.

Långt hår ska sättas upp med en snodd eller liknande.

Se själv alltid till att dina medlemsavgifter och träningsavgifter är betalda.

Ha med vattenflaska in i dojo (men drick det vid sidan av mattan).

Träning

Varva ner efter träningen och stretcha innan du lämnar dojo.

Du skall aldrig lära ut eller demonstrera tekniker på annan plats än i dojo och det skall ske under ordnade former med ansvarig instruktör närvarande.

Under träning ska endast teknik visad av instruktör tränas.

Lämna aldrig dojo utan att meddela instruktör först.

Kläder

Ju-jutsudräkten ska vara hel och ren.

Inga skor eller strumpor i dojo.

Använd innetofflor mellan omklädningsrum och dojo.

Hygien

Håll naglar på händer och fötter kortklippta.

Långt hår ska vara uppsatt.

Tvätta fötterna innan träning.

Sjukdom

Kom inte till träningen när du är sjuk.

Meddela gärna till klubben om du är sjuk en längre tid och inte kan träna.

Städningen

Städning av dojo ansvaras av de som tränade där sist.

Närvaro

Ansvarig instruktör fyller i närvaro vid varje träning!