

Dojo regler

För allas trivsel följer här några regler som gäller på Kristinehamns Judoklubbs träningar

I dojon och omklädningsrum:

- På mattan är vi alltid barfota (vi har varken tofflor eller strumpor)
- Värdesaker lämnar vi inte kvar i omklädningsrummet under träning, utan tar med dem in i dojon.
- Självklart använder vi papperskorgarna så att inte klubbkompisarna måste städa upp efter oss.
- Judomattan är till för att träna på, därför äter och dricker vi inte på mattan.

Hygien

I judon har vi hela tiden kroppskontakt med våra träningskamrater och bör därför alltid tänka på att:

- Vi alltid har hel och ren dräkt på oss.
- Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så vi inte skadar träningskamrater eller oss själva.
- Vi tränar aldrig med otvättade fötter.
- Vi som har smink tvättar bort det förre träningen.
- Vi som har långt hår sätter upp det före träning
- Vi använder inte tuggummi eller snus under träning .
- Ringar, klockor, smycken och andra accessoarer tar vi av förre träningen.

Under träning

- Vi gör som tränaren säger, inget annat.
- När träningen har börjat lämnar vi inte mattan utan att fråga tränaren.
- Vi är tysta och koncentrerade, vi ligger inte ner.
- Vi lutar oss inte mot väggar eller uppträder slarvigt.
- Vi har mobiler avstängda eller har ljudlöst på, så att det inte stör träningen.

Medlemsavgifter

- Vi nybörjare ska betala innan på börjad månads utgång.
- Vi som har tränat tidigare skall betala när terminen börja.

Det är medlemmarnas uppgift att plocka undan efter sig, så vi är mycket tacksamma om man hjälper till att hålla ordning efter slarviga klubbkompisar.

Om ovanstående regler följs kommer vi alla att trivas i klubben!