



Zasady treningów judo w Dojo UKS SKORPION Judo Krosno

- Na macie walczyć zgodnie z zasadami judo.
- Podczas zajęć musisz **podporządkować się prowadzącemu**. Nie dopuść by prowadzący musiał wyprosić Cię z zajęć.
- Każdorazowo wchodząc i wychodząc z dojo **wykonaj ukłon**. Wyrażasz w ten sposób szacunek dla miejsca ćwiczeń i znajdujących się w nim osób.
- **Nie spóźniaj się na zajęcia**. Jeśli jednak spóźniłeś się już to siedź w siadzie klęcznym (w wyznaczonym do tego miejscu) i czekaj na znak prowadzącego, który pozwoli Ci włączyć się do zajęć
- **Nie wchodź do dojo w butach i w ubraniu, które nie jest ubiorem treningowym (nie może to być kimono do karate, tylko judoga)**. Przemieszczaj się z szatni do dojo w obuwiu zmiennym (klapki, pantofle). Chłopcy/mężczyźni nie zakładają koszulek pod judogę.
- Dbaj o czystość w dojo i wykonuj zlecone Ci prace porządkowe.
- Przed przystąpieniem do zajęć zdejmij i odłóż wszystkie przedmioty (zegarek, pierścionki, kolczyki, naszyjniki, spinki itp.), które mogą spowodować zranienie. **Utrzymuj krótko obcięte paznokcie. Dbaj o higienę osobistą, umyj ręce przed wejściem do sali. Spinaj gumką/frotką długie włosy.**
- **Nie przychodź na trening, jeżeli czujesz się źle lub masz jakiegokolwiek objawy chorobowe.**
- Do dojo nie możesz wnosić zabawek/maskotek, jedzenia oraz napojów, możesz wnieść tylko wodę mineralną i pić na komendę trenera.
- Telefon komórkowy możesz wnieść do dojo pod warunkiem jego całkowitego wyciszenia i pozostawienia w wyznaczonym miejscu.
- Ćwicz w obecności prowadzącego i na jego wyraźne polecenie lub przyzwolenie.
- Samowolnie nie opuszczaj dojo, nie przerywaj ćwiczeń – zajęć.
- Na uwagi prowadzącego odpowiadaj ukłonem – skinieniem głowy. Pozwoli mu to na zorientowanie się czy je odebrałeś.
- Ćwicząc zachowaj bezpieczną odległość od pozostałych uczestników zajęć, ścian i urządzeń (przedmiotów), które w zetknięciu mogłyby grozić urazem.
- W dojo podczas treningów mogą przebywać tylko osoby w judogach, chyba że trener wyrazi zgodę na udział w treningu innych osób.