



REGULAMIN DOJO

1. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie, aby w nich w pełni uczestniczyć oraz brać czynny udział w rozgrzewce poprzedzającej ich główną część.
2. Za czystość w sali treningowej odpowiada zarówno prowadzący jak i uczestnicy zajęć.
3. Długie włosy należy mieć zawiązane, paznokcie czyste i krótko przycięte.
4. Należy dbać o higienę osobistą, ćwiczyć z czystymi rękami i stopami, zmieniać strój treningowy.
5. Wszelkie ozdoby (zegarki, pierścionki, obrączki, kolczyki, łańcuszki itp.) w czasie zajęć powinny być zdjęte.
6. Zabronione jest jedzenie i picie w sali oraz zucie gumy w czasie zajęć.
7. Picie alkoholu i palenie papierosów jest niedopuszczalne, zarówno przed zajęciami jak i po ich zakończeniu.
8. W przypadku spóźnienia się należy usiąść w rogu sali i czekać na zezwolenie mistrza, instruktora, aby dołączyć do grupy.
9. Polecenia prowadzącego należy wykonywać bez dyskusji i pełnym oddaniem.
10. Ponieważ większość elementów jest wykonywana z partnerem dlatego należy o nie go dbać i być za niego odpowiedzialnym w myśl zasady:
„szanuj partnera z którym ćwiczysz za chwilę on będzie wykonywał technikę na tobie”.
11. Tempo wykonywania techniki trzeba dostosować do umiejętności partnera.
12. Podczas treningu należy zwrócić uwagę na to, aby nie narażać siebie, ani partnera na kontuzję. Czując ból podczas dźwigni powinno się klepać ręką, nogą o matę, lub ręką o ju jitsu - gi.
13. Za bezpieczeństwo swoje i partnera odpowiada zawsze osoba wykonując technikę.
14. Przychodząc na zajęcia należy odizolować się od codzienności, a skoncentrować na ćwiczeniu, nie rozmawiać aby nie przeszkadzać innym i sobie.
15. W przypadku niepewności jak prawidłowo wykonać technikę, należy poprosić instruktora o wyjaśnienie.
16. Inne punkty, które mogą dotyczyć różnych problemów, zostaną wprowadzone do niniejszego regulaminu za zgodą i aprobatą stron.