

Vett och etikett i Bollnäs judoclub!

Som medlem, förälder eller medföljande kompis i Bollnäs judoclub är man skyldig att följa dessa trivselregler:

Allmänt:

- Judo får endast utövas i dojon under av styrelsen utsedd ledare. Det är inte tillåtet att använda judo utanför dojon om man inte har tillstånd av styrelsen till detta (ex. vis uppvisningar, skolaktiviteter etc.).
- Skor skall lämnas uppe eller bäras ner så slipper vi grus och blöta på golvet.
- Använder man mugg, glas, vattenkokare osv. så diskar man efter sig.
- Skräp skall läggas i sopkorg. Utom snus som läggs ut på toaletten.
- Ombyte sker antingen hemma eller i badhusets omklädningsrum. Ej i samlingsrum, förråd eller dojo. Detta gäller alla!
- Tape till fingrar, tår och örhängen köper man själv. Sjukvårdslådan är till för olyckor och handhas av tränare.

Under träning:

- Som tränande bugar man innan man går in på mattområdet, när man kliver av detsamma, samt före och efter man har tränat med sin kompis.
- Vi tränar på det instruktören visar.
- Vi lämnar inte mattområdet utan att säga till ansvarig tränare.
- Om vår träningskompis klappar, säger "maita" eller på annat sätt visar att denne ger upp så släpper vi omedelbart vårt grepp.
- Man bör ha en egen vattenflaska med sig, för att det inte ska ta för mycket tid från träningen.

Hygien:

- Vi håller vår Gi (dräkten) hel och ren.
- Vi håller våra finger- och tånaglar kortklippta.
- Vi håller våra fötter rena. Speciellt viktigt om vi går i skor hela dagarna i skolan eller på jobbet.
- Får man ett blödande sår, skall man själv omedelbart torka upp ev. blod från mattan samt plåstra om.
- Om ni har husdjur (katt, hund, häst), det finns många som är pälsdjursallergiker så tänk på hur ni förvarar dräkten hemma.
- Långt hår skall sättas upp så att det inte blir en olägenhet för andra tränande.
- Är du förkyld och snuvig så bör du inte träna, både för din egen del, men även för träningskompisarna skull. Vid halsont får man inte träna.

Styrelsen för Bollnäs judoclub 080217