



REGULAMIN ZAJĘĆ JUDO

z dnia 25.08.2025 r.

1. Na zajęcia przychodzimy punktualnie, w czystym stroju sportowym (judoga) i z dbałością o higienę osobistą. Paznokcie u rąk i nóg powinny być krótko obcięte.
2. Przed wejściem na matę zdejmujemy obuwie, biżuterię oraz zegarki.
3. Na salę treningową wnosimy tylko wodę do picia w najlepiej w podpisanej butelce.
4. W czasie trwania zajęć należy bezwzględnie podporządkować się prowadzącemu. Dyscyplina, skupienie i cisza podczas realizacji poleceń trenera gwarantują bezpieczny przebieg zajęć.
5. Samowolne wchodzenie na salę oraz jej opuszczanie bez zgody trenera jest zabronione.
6. Ćwiczenia wykonujemy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, szacunku wobec partnera i z pełnym zaangażowaniem.
7. Na macie obowiązuje zakaz żucia gumy, spożywania posiłków oraz korzystania z telefonów komórkowych.
8. Uczestnik powinien być zdrowy i zdolny do udziału w zajęciach, a wszelkie choroby przewlekłe powinny być zgłoszone prowadzącemu zajęcia.
9. Zawodnicy startujący w zawodach muszą posiadać badania sportowo-lekarskie.
10. Wszelkie urazy lub złe samopoczucie podczas treningu należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia.
11. Uczestnik ma obowiązek dbać o sprzęt i porządek w miejscu treningu.
12. Obowiązują zasady etykiety judo: ukłon przed wejściem na matę, szacunek wobec trenera i innych ćwiczących.
13. Podczas ćwiczeń technicznych partnerzy powinni być dobierani w miarę możliwości pod względem wzrostu, wieku i wagi, aby zapewnić bezpieczeństwo oraz prawidłowy przebieg zajęć.
14. Spóźniony uczestnik ma obowiązek zgłosić się do trenera i może wejść na matę wyłącznie za jego zgodą.
15. Rozgrzewka i ćwiczenia przygotowawcze są obowiązkowe – uczestnik nie może przystąpić do treningu bez ich wykonania.
16. Poza wyznaczonymi ćwiczeniami nie wolno biegać ani bawić się na macie i w sali treningowej.
17. Szacunek wobec partnera oznacza brak zachowań agresywnych, żartów podczas ćwiczeń i odpowiedzialne podejście do wspólnych treningów.
18. Rodzice i osoby towarzyszące mogą obserwować zajęcia wyłącznie za zgodą trenera, w wyznaczonym miejscu nie zakłócając ich przebiegu.
19. Za przyprowadzenie i odebranie dziecka z sali odpowiadają rodzice.
20. Obowiązuje zakaz używania przemocy poza salą – techniki judo wykorzystuje się tylko na treningach i zawodach.
21. Niestosowanie się do zasad regulaminu może skutkować odsunięciem od zajęć.