

ZASADY UCZESTNICTWA W TRENINGACH JUDO

1. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie, w czystej judodze lub innym stroju sportowym wskazanym przez trenera oraz z zachowaniem zasad higieny osobistej. Paznokcie u rąk i nóg powinny być krótko obcięte.
2. Przed wejściem na matę należy zdjąć obuwie, biżuterię, zegarki oraz inne przedmioty mogące stanowić zagrożenie podczas ćwiczeń.
3. Na salę treningową można wносить wyłącznie wodę do picia, najlepiej w podpisanej butelce.
4. Podczas zajęć uczestnik zobowiązany jest stosować się do poleceń trenera lub instruktora związanych z organizacją, przebiegiem i bezpieczeństwem treningu.
5. Samowolne wchodzenie na matę oraz opuszczanie sali treningowej bez zgody prowadzącego jest zabronione.
6. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z instrukcjami prowadzącego, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, szacunku wobec partnera oraz zasad Fair Play.
7. Na macie obowiązuje zakaz żucia gumy, spożywania posiłków oraz korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych bez zgody prowadzącego.
8. Rodzic lub opiekun prawny powinien poinformować trenera o urazach, dolegliwościach lub ograniczeniach zdrowotnych mogących mieć wpływ na bezpieczny udział dziecka w treningu.
9. Każdy uraz, ból lub złe samopoczucie występujące podczas treningu należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu.
10. Uczestnicy zobowiązani są dbać o sprzęt sportowy, matę oraz porządek w miejscu prowadzenia zajęć.
11. Podczas zajęć obowiązują zasady etykiety judo, w szczególności ukłon przy wejściu i zejściu z maty oraz szacunek wobec trenera, partnerów i pozostałych uczestników.
12. Partnerów do ćwiczeń dobiera prowadzący, uwzględniając w miarę możliwości wiek, masę ciała, wzrost, poziom zaawansowania oraz bezpieczeństwo uczestników.
13. Spóźniony uczestnik zobowiązany jest zgłosić się do trenera i może rozpocząć trening wyłącznie za jego zgodą.
14. Rozgrzewka i ćwiczenia przygotowawcze stanowią obowiązkowy element treningu. O możliwości dołączenia do zajęć przez osobę spóźnioną decyduje trener.
15. Poza ćwiczeniami wyznaczonymi przez prowadzącego zabronione jest samowolne bieganie, wykonywanie technik judo oraz zabawy mogące stwarzać zagrożenie dla innych uczestników.
16. Niedopuszczalne są zachowania agresywne, celowe wyrządzanie krzywdy partnerowi, niebezpieczne żarty oraz wykorzystywanie technik w sposób niezgodny z poleceniami prowadzącego.
17. Rodzice i osoby towarzyszące mogą obserwować zajęcia wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych i zobowiązane są do niezakłócania ich przebiegu.
18. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu zajęć odpowiedzialność za małoletniego uczestnika ponosi jego rodzic lub opiekun prawny. Podczas zajęć uczestnik pozostaje pod opieką prowadzącego.
19. Technik judo nie należy wykorzystywać poza treningami i zawodami w celu stosowania przemocy lub wyrządzania krzywdy innym osobom.
20. W przypadku naruszenia zasad bezpieczeństwa lub niestosowania się do poleceń prowadzącego uczestnik może zostać czasowo odsunięty od udziału w zajęciach. Powtarzające się lub rażące naruszenie zasad może skutkować podjęciem dalszych działań zgodnie z Regulaminem Klubu i Statutem.