

# DOJO ETIKETTE

## (regler for oppførsel i treningslokalet)

**For at en trening skal foregå så sikkert og effektivt som mulig, er det satt opp noen regler for hvordan man skal oppføre seg i og utenfor treningslokalet i forhold til instruktører og andre treningskamerater. Det vil bli reagert kraftig hvis disse reglene ikke blir fulgt.**

1. Møt alltid opp i god tid. Kommer du for sent, setter du deg ned i Seiza, bukker 2 ganger og venter på beskjed fra din instruktør. Gjør det så til vane å gi beskjed til instruktøren hvis du ikke kan komme på treningen en dag.
2. En stående Rei (hilsen) skal alltid utføres før du går inn i Dojo (treningslokalet), og når du går ut av lokalet.
3. Før treningen settes i gang må smykker, klokker og lignende tas av. Det er ikke lov å bruke tyggegummi eller spise under treningen. Alle ringesignaler på mobil skal slås av før treningen, hvis du ikke har gyldig grunn for å ha denne på, da skal du gi beskjed til instruktøren og han/henne avgjør dette.
4. Treningen foregår barbeint hvis ikke instruktøren gir beskjed om annet. Hvis du av en eller annen grunn må bruke sko, si ifra til instruktøren.
5. Drakt/gi skal til enhver tid være ren, hvit og ikke skrukkete. Snorer på drakt/gi skal skjules så godt som mulig og belte skal være riktig knyttet. Pass på at du har riktig lengde på drakt, er den for lang må den legges/sys opp.
6. Personlig hygiene: Alle som trener må passe på sin personlige hygiene før og etter trening. Husk at vi trener tett på hverandre over lengre perioder. Negler på fingre og tær skal være rene og klippet til enhver tid! Bli ikke dette overholdt kommer instruktør med en advarsel til den det gjelder.
7. Røyking eller bruk av andre rusmidler er strengt forbudt i eller utenfor Dojo  
Blir det oppdaget bruk av doping og/eller narkotika, vil dette bli rapportert til Norges Idrettsforbund og Norges Kampsportforbund.
8. Det SKAL være ro i Dojo. Når du går inn i Dojoen, begynner med en gang konsentrasjonen om treningen. De som sitter og ser på treningen må også forholde seg rolige. Må du på toalettet under treningen spør instruktøren før du forlater lokalet.

9. Respekter alltid din treningspartner!

10. Det instruktøren sier skal alltid følges og gjøres. Når ordet "Yame" lyder, stopper alle sin aktivitet, snur seg mot instruktøren og venter på beskjed om hva de skal gjøre. Forlat aldri Dojo uten instruktørens tillatelse.

11. Misbruk av lærte teknikker kan medføre bortvisning fra klubben, og i verste fall en politi anmeldelse.