

Etykieta Dojo Klubu Karate Kyokushin Nintai



Ja, _____
imię i nazwisko uczestnika zajęć
zobowiązuję się do przestrzegania poniższych zasad.

miejsce, data i własnoręczny podpis nowego uczestnika zajęć

Dotyczy treningów Karate Kyokushin - dla uczestników

1. Przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu przebieram się w szatni zachowując ciszę. Nie ruszam cudzych rzeczy i nie krzyczę.
2. Po przebraniu, gdy będę oczekiwać na wejście na salę ćwiczeń, nie będę biegać, krzyczeć i zaczepiać innych.
3. Na salę wejść dopiero, gdy będzie tam obecny trener i pozwoli wejść.
4. Przed wejściem i wyjściem z sali/ miejsca ćwiczeń, stanę w drzwiach/ wejściu, wykonam ukłon i głośno powiem: "OSU" (czyt. US).
5. Zawsze po wejściu na salę ćwiczeń podejść do swojego trenera i pozdrowię go mówiąc "OSU"
6. Podczas przebywania na sali/ miejscu ćwiczeń, a jeszcze przed rozpoczęciem zajęć nie będę krzyczeć, biegać i dotykać żadnego sprzętu, który jest na sali. W chwili, w której zostanie ogłoszona zbiórka- błyskawicznie ustawię się w swoim szeregu w pozycji "FUDO-DACHI"
7. Podczas ceremonii zbiórki usiądę w pozycji "SEIZA" pięści położę na pachwinach. Po komendzie: "MOKUSO"- zamknę oczy i nie będę się kręcić, zaczepiać innych, otwierać oczu. Po komendzie: "MOKUSO-YAME" - otworzę oczy i będę postępować wg zaleceń osoby prowadzącej ceremonię.
8. Będę okazywał należyty szacunek sempai (starszy stopniem) i sensei (nauczyciel).
9. Po wejściu na salę ćwiczeń nie opuszczę jej bez wiedzy osoby prowadzącej zajęcia. Bez względu na to, czy trening już się rozpoczął, czy też nie. Zawsze poproszę o zgodę instruktora bądź osobę odpowiedzialną za przebieg zajęć.
10. Paznokcie u rąk będę miał(a) krótko przycięte, bez kolorowych lakierów. Zadbam o podstawową higienę osobistą.
11. Podczas treningu będę wykonywać wyłącznie ćwiczenia, które zlecił instruktor. Nigdy nie będę wykonywać żadnych ruchów, które mogą zagrozić innym uczestnikom zajęć, jak również mnie. Nie będę ruszać sprzętu znajdującego się na sali bez zgody.
12. W czasie trwania zajęć nie będę rozmawiać, ponieważ wiem, że przeszkadza to trenerowi i innym osobom obecnym na sali.
13. Za każdym razem, gdy coś mi dolega źle się poczuje lub gdy ktoś będzie mnie zaczepiał, poinformuję o tym trenera.
14. Przed każdym treningiem zdejmę całą biżuterię i wszystkie opaski z rąk, nóg, szyi czy uszu oraz zadbam, by ich nie zgubić
15. Nigdy nie będę pokazywać poza salą czego się nauczyłem.
16. Nie będę używać wulgaryzmów i przekleństw.
17. Nie będę obrażał lub wyśmiewał kolegów i koleżanek.
18. Nie będę sprawiać kłopotów wychowawczych rodzicom/ opiekunom i nauczycielom w szkole.
19. Za każdym razem, gdy ktoś mnie uderzy lub będzie mnie zaczepiał, niezwłocznie powiadomię swojego trenera.
20. Będę szanował sprzęt, z którego korzystam.
21. W szkole będę mieć zachowanie minimum dobre.
22. Będę pomagać w domowych obowiązkach i słuchać rodziców/ opiekunów.
23. W szkole będę się starać otrzymywać jak najlepsze oceny.
24. Nigdy nie przyjdę na trening w stanie wskazującym na spożycie chociażby minimalnej ilości alkoholu, środków odurzających itp.
25. Rozpoczynając treningi w Klubie zobowiązuję się do rzucenia palenia (dotyczy osób palących).
26. Nie będę zachowywać się w sposób powszechnie uznany za niewłaściwy i obraźliwy, a nie ujęty powyższym regulaminem.
27. Przed przystąpieniem do pierwszego egzaminu zadbam o to, aby zakupić Kimono.

Dotyczy treningów Karate Kyokushin - dla gości

1. Nie wolno bez zgody Trenera wejść na salę ćwiczeń - przed wejściem należy zapytać o zgodę instruktora, który ma prawo odmówić przebywania na sali ćwiczeń bez podania powodu.
2. Przed wejściem na salę należy:
 - a. Zdjąć obuwie lub założyć obuwie zamienne, chyba że instruktor zezwoli na inne rozwiązanie.
 - b. Wyłączyć telefon komórkowy i wszelkie urządzenia, które mogą zakłócić przebieg zajęć.
3. ZAKAZUJE SIĘ: fotografowania i nagrywania filmów podczas trwania treningu. Chęć dokumentowania zajęć prosimy zgłosić trenerowi przed wejściem na salę ćwiczeń. Trener ma prawo odmówić wykonywania w/w czynności bez podania powodu.
4. Zabrania się zagadywania do osób ćwiczących, kierowanie swoich prywatnych uwag do dzieci, poprawianie ich itp.
5. Zabrania się jakichkolwiek rozmów, ponieważ rozprasza to osoby ćwiczące.

Niestosowanie się do powyższych zapisów będzie skutkowało natychmiastowym wyproszeniem z sali ćwiczeń
Wszelkie objawy braku szacunku, niestosowanie się do Etykiety Dojo, brak samodyscypliny, nieposłuszeństwo, obrażanie współćwiczących oraz wszelkie zachowania uznane przez trenera za niestosowane w trakcie zajęć, a także poza salą skutkować będą koniecznością wykonania zadań sprawności fizycznej a w skrajnych przypadkach zawieszeniem w prawach członka lub wydaleniem z zajęć.