

1. Iedereen heeft respect voor elkaar. Judoka's gedragen zich niet alleen in de dojo hiernaar, maar ook daarbuiten. Dit betekent niet alleen aardig zijn voor elkaar, maar ook accepteren dat iedereen anders is, in uiterlijk, in gedrag en in achtergrond.

2. Leerlingen worden altijd met de voornaam aangesproken, soms in combinatie met de achternaam. Niemand krijgt een bijnaam of wordt alleen met de achternaam aangesproken.

3. Een leraar (m/v) mag altijd met "trainer" of "sensei" worden aangesproken. Leraren worden uit respect tijdens de les nimmer met de voornaam aangesproken.

4. Van de leerlingen wordt verwacht dat zij tijdens de les geconcentreerd zijn. Dit zowel uit respect voor de sensei als om blessures en ongelukken te voorkomen. Tijdens de uitleg in de les mag de leerling op knieën of billen (kleermakerszit) gaan zitten of (stil) blijven staan. Op de buik/rug liggen of op de ellebogen hangen mag bij voorbaat niet. Slapen en/of luiëren doe je thuis.

5. Rei (=groeten)

Het staande groeten (= ritsu-rei) voor elkaar door middel van buigen betekent in Japan hetzelfde als bij ons het begroeten door middel van handen schudden. Met het geknield groeten (= za-rei) wordt nog meer eerbied getoond en is meestal onderdeel van een uitgebreidere ceremonie. Deze vorm van groeten kent geen westerse tegenhanger.

De momenten van ritsu-rei:

a. Als een judoka (in kimono) de dojo binnenkomt of verlaat.

b. Als een judoka te laat is en het gezamenlijk groeten al is gebeurd. De judoka gaat naar de sensei toe en groet de sensei en deze groet terug. Ditzelfde gebeurt als een judoka eerder de les moet verlaten.

c. De trainingpartners groeten elkaar voordat ze beginnen met trainen en als ze klaar zijn met trainen. Dit gebeurt ook als er tijdens de training wordt gewisseld van partner.

d. Aan het begin en aan het eind van een randori tachi-waza (= staande oefenpartij).

Momenten van za-rei:

a. Aan het begin en aan het eind van de les. De sensei en de leerlingen begroeten elkaar.

b. Aan het begin en aan het eind van een randori ne-waza (=oefenpartij op de grond).

6. De judoka's vallen tijdens het lesuur onder de verantwoordelijkheid van de leraar. Ze zijn voor het uur dat ze les hebben van de leraar. Wij begrijpen de betrokkenheid van ouders, maar geef uw kinderen voor het uur dat ze les hebben over aan de leraar. Wij doelen hier niet alleen op het beschermen van het eigen kind, het corrigeren van fouten tijdens het trainen/oefenen, maar ook het vermanen bij het doen van iets dat niet mag. Laat al deze zaken over aan de leraar.

7. Gebeuren er zaken waar u het niet mee eens bent spreek de leraar er na de les of voor de volgende les op aan of maak een afspraak. Doe dit vooral niet tijdens de les, dit verstoort niet alleen de les, maar is ook niet altijd leuk voor het kind zelf. Als er een afspraak wordt gemaakt kan er ook worden gezorgd voor de nodige privacy rond een gesprek, dit is tussen de lessen door niet mogelijk. U kunt eventueel ook een bestuurslid aanspreken als dit uw voorkeur heeft.

8. Veiligheid en hygiëne zijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de vereniging, de leraar, de ouders en de judoka's zelf. Alle betrokken moeten hier actief aan meewerken. Dit kunnen de judoka's (en hun ouders) zelf doen:

a. Altijd met schone handen en voeten op de mat komen. In de zomer wil de jeugd nog wel eens tot kort voor de lessen buiten spelen. Handen en voeten worden dan vies, niet erg, maar was ze wel voor de les. Natuurlijk is deze regel van toepassing op het hele lichaam, maar handen en voeten zijn wel het belangrijkste.

b. Altijd met kort geknipte nagels judoën. Lange nagels zijn niet toegestaan, omdat:

I. Met lange nagels een trainingspartner of tegenstander kan worden verwond.

II. Ze een gevaar zijn voor de judoka zelf zijn; afgerukte/ingescheurde nagels zijn niet denkbeeldig en vrij pijnlijk.

III. Je met lange nagels je tegenstander niet goed kan vastpakken. Hierdoor heb je grotere kans zich dat ze afrukken of inscheuren.

c. Alle sieraden (zoals horloge, ketting, ringen, oorbellen en piercings) moeten af, ook oorknoppen waarvoor net gaatjes zijn geprikt. Denk hieraan voordat je gaat judoën.

d. Geen hoofddoeken, petjes of andere lichaamsbedekkingen waarachter men kan blijven haken.

e. Geen harde voorwerpen dragen tijdens de les. Ook geen bril.

f. Geen kralen in het haar of metalen of andere harde haarspelden. Indien je lang haar hebt, zorg dan dat je haar met een haarband of in een staart/vlecht vastgezet wordt. Gebruik hiervoor alleen materiaal zonder metalen stripjes of ander hard spul.

g. Geen scheenbeschermers.

h. Geen braces of ander hulpmiddelen gebruiken waar harde voorwerpen in zijn verwerkt.

j. Altijd een schoon pak zonder scheuren. In scheuren van judokleding kunnen vingers en tenen blijven hangen en het staat zo raar.

k. Trek het judopak pas aan in de kleedkamer. Dit ivm de kans op vervuiling van het judopak buiten de judozaal.

l. Altijd slippers/sokken aan, van en naar de mat, anders wordt het vuil van de vloer op de mat gebracht. Het is verboden om op blote voeten van de mat af te gaan.

m. Geef blessures altijd voor de les aan bij de leraar. Ook blessures die niet door het judoën zijn ontstaan.

n. Ook even aangeven als er zaken zijn gebeurd, die mogelijk een effect hebben op gedrag en gemoedstoestand. De leraar kan een kind dan bijvoorbeeld even in de luwte houden. Uiteraard zullen deze zaken vertrouwelijk worden behandeld.

o. Tijdens de trainingsuren wordt niet gedronken.

p. Op het moment dat je eczeem hebt of een wrat op je voet, houdt dan een schone sok aan op de judomat.

q. Als je open wondjes hebt, of wondjes die snel open gaan, zorg dan dat deze met een pleister worden afgeplakt.

r. Meisjes moeten een T-shirt of hemd dragen onder de kimono (judojas), jongens mogen dit niet. Dit T-shirt moet wit zijn en zonder plaatjes of afbeelding op de voorkant.

9. Kom op tijd op de les. Zorg dat je 5 minuten voordat de les begint in het kleedlokaal bent. Er is niets zo vervelend om als laatste de les binnen te komen. Of erger nog... te laat.

10. Indien er door ziekte of een andere reden niet aan de training kan worden deelgenomen, kan de judoka afgemeld worden via:

a. Het e-mail adres van de judoclub: info@zare.nl o.v.v. afmelding met de datum erbij. Dit kan alleen tot een dag van te voren in verband met het niet tijdig lezen van de e-mail.

b. Een andere judoka/ouder/voogd tijdens de les bij de leraar.

c. Telefoon bij een van de bestuursleden.

Afmeldingen voor clubkampioenschappen en examens dienen te gebeuren bij de leraar persoonlijk. Andere vormen van afmelden worden niet geaccepteerd.

11. Ga voor de les naar het toilet. Het tijdens de les naar het toilet gaan verstoort de les.

12. Judopakken zijn wit. Ook de lengte van het pak is van belang ivm het struikelgevaar, etc. Advies in deze bij de leraar in te winnen. De slippers dienen op de band rondom vastgenaaid te zijn.

13. De desbetreffende leraar zal toezien op bovenstaande gedragsregels. Deze gedragsregels zijn dan ook ter interpretatie van de leraar. Hij of zij kan hiervan afwijken mits daarvoor een goede reden aan ten grondslag ligt. Bij vragen of onduidelijkheden raadpleeg altijd de desbetreffende leraar ter plaatse.