

# Huisregels:

## Hygiëne:

- We trekken onze judogi (judo pak) nog niet thuis aan, maar doen dit op de sportlocatie. Dit zowel voor de training als de wedstrijden, en hier bij zorgen we dat ons pak schoon is. (tijdens de training hebben we kleedlokaal 2 voor de dames en kleedlokaal 3 voor de heren beschikbaar)
- We beschikken over een goede lichamelijke hygiëne, zoals korte en schone nagels, frisse adem, schone haren, schone handen en voeten, enz.
- Bestaande of tijdens de les ontstane wondjes verbinden we en eventueel bloed verwijderen we van de mat.

## Regels buiten de mat:

- We komen niet veel te vroeg, maar zeker ook zonder reden NIET te laat.
- We wachten rustig en zonder veel lawaai te maken op de twee bankjes die voor de judoka's beschikbaar zijn, we gaan dus niet rondlopen en blijven van alle andere spullen af. De ouders kunnen eventueel plaatsnemen in de vergaderruimte boven.
- Om ons te verplaatsen van het kleedlokaal naar de mat gebruiken we slippers, en geen ander schoeisel, zoals schoenen, sokken, enz.
- Kostbare materialen laten we zoveel als mogelijk thuis.
- Tassen, jassen e.d. worden netjes aan de haakjes in de kleedlokalen gehangen.
- Het geluid en gebruik van mobile telefoon, gameboy enz. is erg storend en daarom tijdens de lessen niet toegestaan.
- Sleutels en andere belangrijke materialen leggen we binnen in de zaal op het daarvoor bestemde tafeltje.

## Regels op de mat:

- We betreden de mat alleen met blote voeten.
- We dragen geen sieraden, piercings of andere materialen.
- Lange haren binden we samen met een elastiek zonder scherpe of harde delen.
- De voorgeschreven judogi (judo pak) dragen we op de juiste wijze.
- Het oprollen van mouwen en broekspijpen is verboden, indien nodig omzomen.
- Jongens/mannen dragen GEEN hemd of T-shirt onder de kimono (judo jas), meisjes/vrouwen zijn verplicht een effen WIT T-shirt te dragen. (zowel tijdens de training als tijdens wedstrijdjes.)
- We verlaten de zaal/les niet zonder toestemming.
- Tijdens de uitleg gaan we op de juiste manier zitten of staan, dus NIET liggen of tegen de muur leunen.
- We oefenen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner toegewezen wordt.
- De juiste groet ceremonie nemen we in acht. (het aan- en afgroeten van je partner)
- We tonen respect voor onze partner en leven de gedragsregels na.
- We beheersen onze emoties en zorgen voor een positieve en sportieve instelling.
- Er bevinden zich geen andere personen op de mat dan de leden en zij die volgens overleg een proefles volgen.
- We nemen geen eten (snoep enz.) en ook geen drinken mee op de mat.

## Algemene regels:

- We volgen de instructies van de leraar/assistent en die van de zaalwacht ten alle tijden op.
- Ook zal er een aanwezigheid registratie bij gehouden worden, waarbij degene die het meest komt voorrang krijgt op wedstrijdjes. Hier na gaat de voorkeur uit naar degene die zich het meeste afgemeld heeft. En als laatste degene die niks laten weten.
- Heb je nog vragen of mededelingen dan kun je altijd bij de zaalwacht terecht. Natuurlijk kan je ook de trainer spreken, hiervoor kan ook een afspraak gemaakt worden.
- Bij het niet opvolgen van het reglement en instructies, zullen maatregelen genomen worden, waarbij de judoka de les niet zal beginnen/voortzetten.