

Ordningsregler

Hej! Välkommen till Vallentuna Judoklubb för
allas trivsel och säkerhet har vi några regler
och förhållningssätt som vi vill att alla följer.



Ordning och trygghet

- Visa respekt mot din instruktör/tränare, träningspartner och mot dig själv.
- Under träningen är man tyst och lyssnar på tränarens instruktioner. Det är viktigt så att man inte råkar skada sig själv eller någon annan. Följs inte det så kommer vi be föräldern att vara med på mattan eller att man får lämna mattan den träningen.
- Måste du stiga av mattan under träning så säg detta till tränaren. Om man behöver vila gör du det utanför mattan och sitter tyst åt sidan.
- Under träningen byter man träningspartner ofta, så man får chans att köra med alla.
- Var mjuk i kroppen gör inget motstånd när din träningspartner ska öva in teknikerna. Hjälp din träningspartner att lära sig tekniken så bra som möjligt.
- Håll fötter och händer rena och naglar kortklippta, på mattan är vi alltid barfota. Hår som är i vägen-, för långt, skall vara uppsatt med hårband utan metall i.
- Halsband, armband och örhängen ska tas av innan träning på grund av skaderisk. Går det inte att ta av örhängena får man tejpa över dem.
- En traditionell dräkt med ett bälte som visar hans/hennes grad skall bäras vid alla tränings- och tävlingstillfällen.
- Innan man införskaffat judodräkt har man på sig långärmad tröja och långbyxa utan dragkedjor.

- Man skall inte ha tuggummi, godis, frukt eller mat i munnen under träning.
- Ta gärna med vattenflaska för att undvika kö till vattenkranen.
- Hjälp till att hålla dojon ren.
- Inga svordomar på mattan. Mobbning och trakasserier får inte förekomma i dojon eller på andra ställen som skolan.
- Vi utöver Judo på dojon och INTE på skolgården eller på andra ställen.
- Inga slag och sparkar mot varandra.
- Vi plockar fram pusselmattorna innan träning och plockar tillbaka efter avslutad träning.

Kontrakt mellan deltagare och Vallentuna Judoklubb

Deltagarens för-/efternamn:

Datum:

Förälder/rar:

Signatur:

Tränarens namn:

Tack för hjälpen önskar Vallentuna Judo!