

DOJO-EN TRAININGSREGLEMENT

IPPON SINT-NIKLAAS VZW

Kledijvoorschriften op de mat

§1 - Witte ju-jitsugi (kimono: vest en broek)

§2 – Gordel, volgens behaalde graad en reglementair geknoopt. Wanneer een lintje wordt behaald na het slagen van een examen, dient dit lintje worden vastgenaaid op het einde van de gordel.

§3 – Het kenteken van de club, aangebracht op de kimonovest ter hoogte van linker borst.

§4 – Dames dragen verplicht een witte T-shirt of witte club T-shirt onder de kimonovest.

§4b – Kinderen (panda's, tijgers en draken) mogen een witte T-shirt of een witte club T-shirt onder de kimonovest dragen.

§4c – Onder een T-shirt wordt het volgende verstaan: *Een T-shirt kan ook anders verstaan worden als een mouwtjeshemd. Dit is een kledingstuk voor het bovenlichaam met korte mouwen en ronde Hals. Een T-shirt heeft geen sluiting.*

§5 – Indien de ju-jitsuka kousen hoeft te dragen omwille van bijzondere omstandigheden, dienen deze ook wit te zijn en brengt hij/zij de lesgever hiervan voor de les op de hoogte.

N.B.: op deze kledij wordt enkel voor initiatielessen een uitzondering gemaakt.

Hygiëne op de mat

§1 - Korte en zuivere nagels aan handen en voeten. Lange haren moeten steeds bijeengebonden zijn zonder een metalen hechtstuk in de rekker. Het haar mag geen metalen delen bevatten zoals speldjes,

§2 - Propere ju-jitsugi.

§3 - De ju-jitsuka moet steeds een verzorgd voorkomen hebben bij het betreden van de mat. Het lichaam moet hygiënisch zijn en vergewist van vuile handen of voeten.

§4 - Geen ringen, oorbellen, horloges of andere voorwerpen dragen die bij de ju-jitsuka of bij de andere leden kwetsuren kunnen veroorzaken. De diensdoende lesgever heeft hierover het laatste woord.

§4b – Sierraden die toch niet verwijderd kunnen worden van het lichaam (navelpiercing, ...) worden afgeplakt met tape.

§4c – Kinderen (panda's) krijgen meer uitzonderingen door de lagere contactgraad. Bij hen is een plat speldje in het haar toegestaan (geen versieringen). Ook voor hen zijn oorbellen toegestaan zonder tape.

§5 - Bij het betreden van de mat zullen schoenen en sloffen netjes aaneengesloten op een rij tegen de rand van de mat geplaatst worden.

§6 - Het is verboden de mat te betreden met schoenen of sloffen. De ju-jitsuka mag eveneens de oefenzaal nooit verlaten op blote voeten.

DOJO-EN TRAININGSREGELMENT

IPPON SINT-NIKLAAS VZW

Voorschriften betreffende veiligheid, EHBO en gezondheid

§1 - Naast de door de rechtstreekse lesgever gegeven richtlijnen zijn de ju-jitsuka's wat veiligheid betreft verplicht om:

- alle situaties en gebreken die gevaarlijk kunnen zijn voor de veiligheid van de ju-jitsuka en zijn partner te melden aan de lesgever.
- zich te houden aan specifieke veiligheidsnormen die worden meegedeeld tijdens het uitvoeren van opgelegde oefeningen.

§2 - De ju-jitsuka dient zich in het algemeen te onthouden aan alles dat nadelig of storend is voor de hygiëne, de gezondheid of de trainingssfeer voor zichzelf, zijn partner of de groep.

§3 - Bij een ongeval of fysieke schade tijdens de training dient de lesgever onmiddellijk op de hoogte gebracht te worden en zal er indien nodig gespecialiseerde hulp worden ingeroepen of plaatselijk eerste hulp worden geboden.

§4 - De ju-jitsuka heeft het recht zijn federale verzekering (VJJF) op te eisen bij een ongeval met fysieke schade, als dit onmiddellijk gebeurt na het ongeval en verder volgens de voorschriften van de betreffende verzekeringsmaatschappij. De aangifte dient te gebeuren binnen de 48 uur na het ongeval en dit verplicht via de eigen clubsecretaris.

§5 - De ju-jitsuka dient bij de aanvang van de les in goede gezondheid te verkeren. Dit wil zeggen dat hij/zij zich in een optimale fysisch, psychisch en sociaal welzijn moet bevinden. Oude verwondingen of blessures dienen afgedekt of gefixeerd te worden en mogen niet in het nadeel van de veiligheid van de ju-jitsuka en/of andere leden spelen.

§6 - Aandoeningen, ziekten, blessures van zowel chronische als tijdelijke aard dienen in vertrouwen te worden meegedeeld aan de verantwoordelijke lesgever als deze betrekking kunnen hebben op het uitoefenen van het sportgebeuren.

Kleedkamers en sanitair

De ju-jitsuka zal de kleedkamers en het sanitair steeds ordelijk en zindelijk achterlaten.

De weg van en naar de kleedkamers wordt zo discreet mogelijk, zonder te lopen, afgelegd; onderweg wordt niet getreuzeld of gespeeld.

Aanvullingen

§1 – De lesgevers zijn opgedeeld in ‘trainers’ en ‘assistenten’. De limitatieve lijst van trainers en assistenten is bij het bestuur opvraagbaar.

DOJO-EN TRAININGSREGELMENT

IPPON SINT-NIKLAAS VZW

Indien de voorziene trainer niet op de les aanwezig is dan neemt de meerderjarige leerling met de hoogste graad de les over en wordt er bij voorkeur aan 'programmatraining' gedaan.

§2 - Indien de ju-jitsuka te laat komt dient hij/zij zich te verontschuldigen bij de lesgever van die les. Als de ju-jitsuka de mat om geldige reden tijdens de les moet verlaten, zal men de lesgever hiervan op de hoogte brengen vóór de aanvang van de les.

§3 - De ju-jitsuka zal bij het (weg)leggen van de matten steeds helpen.

§4 - De ju-jitsuka zal tijdens de les steeds luisteren naar de lesgever. Eventuele problemen of conflicten zullen rechtstreeks na de les met hem besproken worden.

§5 - Bij het demonstreren en geven van uitleg of bij het uitrusten zal de ju-jitsuka steeds geknield of in kleermakerszit zitten, of recht staan zonder tegen de muur te leunen.

§6 - Personen die, ten laste van de club, de training, de leden of de sfeer, niet van goed gedrag en zeden zijn, kunnen de toegang tot de oefenzaal worden geweigerd (zoals bij dronkenschap, diefstal, geweld en druggebruik...).

In de oefenzaal en op de mat is het streng verboden te roken, te drinken (op de mat), te eten en een gsm te gebruiken. Onnodig lawaai en drukte tijdens de training op of naast de mat is eveneens verboden.

Tijdens de les zal er niet gesproken worden over andere onderwerpen dan ju-jitsu.

Er worden geen gesprekken gevoerd met personen naast de mat; behalve als de lesgever hiervoor toestemming geeft.

Onaangepast hinderend fysiek, psychisch en sociaal gedrag ten opzichte van andere ju-jitsuka's of leden (intern of extern de club) kan leiden tot uitsluiting van deelname aan de trainingen volgens de disciplinaire sancties (zie statuten).

§7 - Groeten: bij het betreden of het verlaten van de mat buigt de ju-jitsuka staande om de tatami (mat), de geest, de lesgever(s) en de overige leerlingen te begroeten. De geknielde groet gebruikt men om kort te mediteren en de lesgever te begroeten bij het begin en op het einde van de les. Ook bij het begin en op het einde van een oefening of randori groet de ju-jitsuka (tori) zijn partner (uke).

§8 - Kledij moet steeds voor het groeten in orde gebracht zijn.

§9 - Wanneer de ju-jitsuka van de mat wordt gestuurd wegens wangedrag, zal hij/zij naast de mat in de oefenzaal aanwezig blijven tot het einde van de les.