

Algemene regels

- ☒ Aanwijzingen van de (assistent-)trainer moet altijd worden opgevolgd;
- ☒ Bij ziekte of uitval van de lessen vanuit de organisatie word je zo snel mogelijk op de hoogte gesteld. Er wordt zo snel mogelijk een passende oplossing gezocht;
- ☒ Omkleden geschiedt in de kleedkamer;
- ☒ Het gebruik van mobiele telefoon of het aanstaan van een mobiele telefoon is verboden in de oefenzaal en tijdens de lessen; Voertaal is Nederlands;
- ☒ Iedereen zorgt ervoor dat verhuizingen, nieuwe telefoonnummers en e-mailadressen tijdig worden doorgegeven via de e-mail (musashi@planet.nl);
- ☒ Discriminatie, (seksuele) intimidatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd. Dit geldt ook voor social media en kunnen aanleiding zijn voor sancties (bijvoorbeeld ontzegging van het lidmaatschap);
- ☒ Drugsbezit en drugsgebruik in en om het sportcomplex is niet toegestaan en zal direct leiden tot een nader te bepalen schorsing;
- ☒ Handel en gebruik van doping / stimulerende middelen is op onze sportschool niet toegestaan;
- ☒ Wapenbezit is ten strengste verboden en kan leiden tot aangifte bij de politie;
- ☒ Bij diefstal wordt aangifte gedaan bij de politie;

Hygiënische voorschriften

- ☒ Een karateka (sporter) dient schoon en vrij te zijn van nare luchtjes;
- ☒ Nagels van handen en voeten kort geknipt en vooral schoon om verwondingen te voorkomen met alle gevolgen van dien (bijv. littekens);
- ☒ Bestaande wondjes of tijdens de les ontstaande wondjes verbinden en eventuele bloed van de vloer verwijderen;
- ☒ Draag geen sieraden tijdens de les zoals armbandjes, oorbellen, kettinkjes, horloges of scherpe voorwerpen zoals haarspelden. Sieraden die niet uit-/afgedaan kunnen worden moeten afgeplakt worden met een pleister of tape (zelf meenemen);
- ☒ Als je lang haar hebt, bind je voor de les je haren naar achteren. Gebruik hiervoor een zachte haarband of elastiek

Gezondheid en blessures

- ☒ Deelname aan de lessen is alleen toegestaan als de gezondheidstoestand van de sporters dat toelaat;
- ☒ Mocht je niet lekker zijn of een blessure hebben, meld dit dan aan de leraar;
- ☒ Bij besmettelijke ziekten (voetschimmel, krentenbaard, waterpokken, griep etc) is deelname verboden;

Omgang met jezelf en elkaar

- ☒ Er is respect voor onze partner (en zijn / haar niveau), ook buiten en in de kleedkamer;
- ☒ Van iedereen verwachten we een positieve instelling, zowel ten aanzien van jezelf maar ook een positieve instelling naar de medeleerling (en);
- ☒ Je blijft altijd sportief ook al zijn anderen dat niet;
- ☒ De aanwijzingen van de trainer moeten respectvol worden uitgevoerd. Praat niet met elkaar als er iets wordt uitgelegd;

- ☒ Maak geen onnodig lawaai tijdens de les, dit verstoort de les en de concentratie van de overige leerlingen;
- ☒ Iedereen moet met iedereen kunnen samenwerken, ook al is de ander niet je vriend;
- ☒ Ruzies of conflicten kunnen natuurlijk altijd ontstaan maar worden vreedzaam opgelost;
- ☒ Vergissen is menselijk en fouten maken mag. Probeer je wel te verbeteren;

Gedrachsregels voor de deelnemers

- ☒ Je bent bij de training minimaal 5 minuten voor aanvang aanwezig;
- ☒ Voor de les naar de WC, niet tijdens de les (tenzij medische noodzaak);
- ☒ Neem zo weinig dure spullen mee naar de les en laat ze niet in de kleedkamer achter maar doe deze in je sporttas en neem deze mee de dojo in.
- ☒ Eten en drinken is niet toegestaan in de dojo (bidon of afsluitbaar flesje met water is toegestaan, mits dit past binnen de training. Alleen drinken op aanwijzing van de trainer en bij medische noodzaak);
- ☒ Kom niet de zaal binnen met buitenschoenen;
- ☒ Houd de dojo, kleedkamers, en toiletten schoon;
- ☒ Zorgt dat de dojo na de training leeg is van gebruikte materialen; (niemand gaat er omkleden als er nog niet is opgeruimd)

Beschermers etc.

- ☒ Juiste protectie is verplicht (in ieder geval bij de jeugd vuist- en scheenbeschermers, evt. tok) om letsel en een kwetsuur te voorkomen;
- ☒ Zorg ervoor dat je karatebeschermers altijd bij je hebt en klaar hebt liggen in de dojo;
- ☒ Wij adviseren om geen bril, gehoorapparaten, beugels etc. te dragen tijdens de training en activiteiten. Mocht je hier wel mee gaan trainen dan is dit geheel op eigen risico;

Gedragsregels voor de (assistent-)trainer en dojo-assistent

- ☒ Is verantwoordelijk voor de inhoud en organisatie van de trainingen voor de trainingsmaterialen;
- ☒ De assistent-leraar ondersteunt de hoofdtrainer en geeft instructie aan leerlingen. De dojo-assistent ondersteunt tijdens en tussen de lessen het reilen en zeilen in de dojo;
- ☒ De trainer heeft respect voor de leden, ouders/verzorgers en begeleiders;
- ☒ Brengt leden passie bij voor de sport;
- ☒ Ziet de meerwaarde om vechtsport als middel in te zetten voor de vorming van leden;
- ☒ Creëert in zijn training een setting van veiligheid en vertrouwen;
- ☒ Houdt gebruik van doping en stimulerende middelen tegen;
- ☒ Behandelt elk lid hetzelfde, ongeacht afkomst of niveau;
- ☒ Heeft aandacht voor fair play;
- ☒ Gebruikt geen alcohol (en ook geen tabak) tijdens het trainen van de leden;
- ☒ Ziet er op toe dat mobiele telefoons tijdens de lessen uitstaan;
- ☒ Zorgt er voor de huis- en gedragsregels door de leden na geleefd worden;
- ☒ De trainer heeft het recht bij wanordelijk gedrag een leerling de deelname of de toegang tot de les te ontzeggen. De directie heeft het recht om bij wanordelijk gedrag in en/of buiten de dojo toegang tot de dojo voor onbepaalde tijd te ontzeggen;
- ☒ Stelt zich open voor feedback van leerlingen en ouders;

Dojo regels voor alle ouders/verzorgers van minderjarige deelnemers:

De ouder/verzorger:

- ☒ Mag de laatste 10 min van de les bijwonen. Wel met gepaste stilte en zonder bemoeienis van de les;
- ☒ Is een goede supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen;
- ☒ Zorgt ervoor dat zoon/dochter op tijd aanwezig is voor een training of wedstrijd;
- ☒ Ziet er op toe dat zoon/dochter zich op tijd afmeldt voor een training of een wedstrijd (via email, sms of whatsapp);
- ☒ Spreekt zoon/dochter aan op eventueel wangedrag;
- ☒ Mag andere kinderen aanspreken op wangedrag, wanneer ouderlijk toezicht ontbreekt;
- ☒ Bemoeit zich niet met de trainingsvisie, lessen en aanpak tijdens de lessen;
- ☒ Gedraagt zich sportief richting organisaties, scheidsrechters, coaches, deelnemers en ouders op wedstrijden en trainingen;

Dojo-etiquette

- ☒ Wanneer je de dojo binnenkort of verlaat groet je altijd met een duidelijke OSU;
- ☒ Ben je te laat, loop dan niet zomaar de les binnen. Ga dan in stilte i.v.m. veiligheid en dojo-etiquette op je knieën zitten bij de deur en wacht je op het teken dat je de les kan betreden
- ☒ Vechten gebeurt alleen op de mat en nooit op straat. De technieken die je worden aangeleerd mogen alleen worden gebruikt ter verdediging van jezelf of anderen. Je mag nooit je vechttechnieken gebruiken tegen iemand die zich niet kan verdedigen;
- ☒ Voor en na een oefening maak groet je altijd naar je oefenmaatje;
- ☒ Tijdens de les verlaat je pas de dojo, nadat toestemming is gegeven door de sensei (hoofdtrainer), sempai (ass. trainer) of dojo-assistent;
- ☒ Aan het begin en einde van de training, wordt er gegroet op de volgende wijze:
 - Alle leden gaan tegenover de sensei (hoofdtrainer) in szezze zitten gerangschikt in gradatie
 - De sensei ('s) gaan daarna zitten
 - De hoogst aanwezige sempei start de meditatie.
 - Op het commando Shomen-ni-re groet men allen naar voren.
 - Op het commando mokuso sluit men de ogen (begin meditatie)
 - Op het commando mokuso-yame opent men de ogen (einde meditatie)
 - Nu volgt het commando chinden-ni-re. Hiermee groet je de trainingzaal (dojo)
 - Hierna volgt het commando Sosai-ni-re. Hiermee groet men de grondlegger van het karate Sosai Mas Oyama gevolgd met een Osu
 - De leraar(en) draait zich om richting de leerlingen en volgt de commando Sensei-ni-re gevolgd met een Osu
 - Hierna volg het commando sempei-ni-re. Gevolgd met een Osu (men groet nu de hogere kyu graden).
 - Hierna volg het commando otogai-ni-re. Gevolgd met een Osu (men groet nu iedere aanwezige).
- ☒ Er wordt respectvol omgegaan met karate gi, banden, wapens en overige karate hulpmiddelen;
- ☒ Ben je te laat, heb je lange nagels of gedraag je je ongepast, dan zal dit consequenties hebben.

Karate-gi en obi (= karatepak en band)

- ☒ Gi dient schoon en vrij te zijn van nare luchtjes;
- ☒ Netjes gestreken of gladgestreken pak (dus niet verfrommeld uit de wasdroger);
- ☒ Juiste lengte (niet te klein en niet te groot);
- ☒ Geen gaten en/of scheuren etc;
- ☒ Geen logo's van andere sportscholen (tenzij je gast bent);
- ☒ Leerling moet zo snel mogelijk leren zelf zijn band te knopen (dus niet door ouders of andere leerlingen te laten knopen);