



Voor de training/Na de training

- Omkleden gebeurt in de sporthal, in de daarvoor voorziene kleedkamers. Dit zowel voor als na de training. De kleedkamers moeten steeds leeg blijven dus sportzakken worden tijdens de training meegenomen naar de dojo.
- Ouders wachten tijdens de training buiten de dojo. Enkel ouders van nieuwe leden mogen tijdens de initiatieperiode komen kijken.
- Voor we de mat op/af gaan, groeten we richting de mat.
- Indien je te laat bent op de training, ga je eerst naar de trainer en groet je naar hem/haar.
- We hebben douches in de sporthal, het is niet verplicht, maar we adviseren ten sterkste een douche te nemen na de training zodat we fris in onze kleren kunnen.

Tijdens de training

- Tijdens de training moeten toiletbezoeken beperkt blijven. Voor en na de training is er tijd genoeg om dit even te doen.
- Er is maar 1 grondregel: op de training is de trainer de baas. We verwachten van de judoka's dat ze de judoregels respecteren en de richtlijnen van de trainers volgen. Judoka's trainen steeds op het maximum van hun capaciteit en vertonen altijd sportief gedrag.
- Over de training wordt er veel gewisseld van partner om zo zichzelf en de andere te verbeteren. Het is belangrijk dat we steeds respect hebben en rekening houden met de andere persoon.

Andere

- De '21u naar huis regel' geldt enkel voor jongens en meisjes onder de 14. Het jaar dat je 14 wordt blijf je tot 21u30. Enkel in uitzonderlijke gevallen, kunnen we hiervan afwijken.
- Judoka's staan altijd fris gewassen op de mat. Teen- en vingernagels zijn steeds kort geknipt, handen en voeten zijn netjes gewassen.
- Oorringen, horloges en andere juwelen zijn niet toegelaten op de mat. Dit kan kwetsuren en verwondingen veroorzaken.
- Ons judopak is steeds fris gewassen. Het is voor uw tegenstander niet aangenaam als je een partner hebt met een vies judopak. Judo is een intensieve sport, het is geen overbodige luxe het pak elke week uit te wassen.
- De hoofdtrainer bepaalt in samenspraak met de trainers de groepsindeling en de examens. Mochten hier onduidelijkheden of vragen over zijn kan je steeds de hoofdtrainer contacteren.

- Pesten is niet toegestaan. Indien je hiermee te maken krijgt gelieve dit dan zo snel mogelijk te melden bij de trainers.
- In onze club wordt geen doping gebruikt. We kunnen het zonder deze kunstmatige middeltjes ook wel halen.