



# HUISHOUELIJK REGLEMENT KARATESCHOOL FIGHTIN' NABIL

## **Dojo-etiquette:**

1. Bij het betreden en verlaten van de dojo maak je bij de ingang een buiging en spreek je de groet 'Osu' uit.
2. Bij aanvang van de les wordt er een groetceremonie gehouden. Als je te laat komt neem je in *seiza* plaats aan de zijkant van de zaal en wacht je op een teken van de leraar dat je aan de les deel mag nemen. Vervolgens groet je zittend en sta je op en volg je de groep.
3. Toon onderling respect en behulpzaamheid. Groet elkaar voor en na elke oefening.
4. Als je tijdens de les de zaal wil verlaten, vraag je toestemming aan de leraar.
5. Concentreer je op de les, luister goed als de leraar een oefening uitlegt en houd je aan de opgedragen oefening. Ga ALTIJD voor de les naar het toilet.
6. Train tijdens de les optimaal en maak geen storende opmerkingen of bewegingen.
7. Mobiele telefoons dienen of op stil of uitgezet te worden.

## **Veiligheid:**

8. Meld blessures voor de les aan de lesgever.
9. Het dragen van beschermers tijdens het sparren is verplicht.
10. Nagels van handen en voeten moeten kort geknipt zijn.
11. Sieraden dienen voor aanvang van de les te worden af- of uitgedaan. Als dat niet mogelijk is, dienen ze te worden afgeplakt.
12. Loop gedurende de les nooit tussen twee trainende karateka's door of voor iemand langs.
13. Laat om diefstal te voorkomen geen bezittingen achter in de kleedkamers.

## **Hygiëne:**

14. Zorg ervoor dat anderen tijdens de les niet gehinderd worden door nare lichaamsgeuren of overmatig gebruik van parfum.
15. Houd het karatepak schoon.
16. Bij het bezoeken van de trainingen moet iedereen de schoenen, die buiten gedragen zijn, in de kleedkamer uitdoen. Het is derhalve niet toegestaan de dojo met schoenen te betreden.
17. De nooduitgang mag niet worden gebruikt als reguliere doorgang.
18. Draag bij aan het schoonhouden van kleedkamers en dojo.