

REGULAMIN ZAJĘĆ JUDO

1. W czasie trwania zajęć musisz podporządkować się prowadzącemu. Wykonując jego polecenia, oczywiście w ciszy i skupieniu, możesz ustrzec się przed wypadkiem. Jeżeli czujesz, że zbytnie rozkojarzenie mogłoby Ci w tym przeszkodzić, to zwolnij się z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Każdorazowo wchodząc na matę i opuszczając ją wykonaj ukłon w pozycji stojącej (tachi rei). Wyrazisz w ten sposób szacunek dla miejsca ćwiczeń i znajdujących się tam osób, a temu co robisz nadasz właściwą rangę.
3. Nie spóźniaj się na zajęcia. Jeżeli jednak dojdzie do tego, to siądź w siadzie klęcznym (seiza) na brzegu prawej strony maty (tatami) i czekaj na znak prowadzącego, po którym będziesz mógł włączyć się (nie rozpraszać innych) do zajęć.
4. Do zajęć staraj się przystępować wypoczęty. Prowadź higieniczny tryb życia, m.in.:
 - kładź się i wstawaj o tych samych porach;
 - śpij przynajmniej 8 - 10 godzin ;
 - znajdź czas na relaks w ciągu dnia;
 - jedz regularnie i odżywiaj się prawidłowo;
 - nie jedz bezpośrednio przed (minimum godzinę przed treningiem), ani też zaraz po zajęciach.
5. Przed wejściem do sali judo (dojo) wyczyść buty, zachowuj tam ład i porządek. Zachowuj się cicho również nie uczestnicząc w zajęciach.
6. Ćwicz w stroju do uprawiania judo (judogi), lub w innym stroju sportowym (bez zamków i guzików). Dbaj o czystość stroju.
7. Przed przystąpieniem do zajęć zdejm i odłóż wszystkie przedmioty, które mogą spowodować zranienie: zegarek, łańcuszek, kolczyki, pierścionek, spinka do włosów). Utrzymuj krótko obcięte paznokcie.
8. Na komendę prowadzącego zajmij miejsce naprzeciw, w szeregu, zgodnie z gradacją, kompletnością stroju, lub według kolejności ustalonej przez prowadzącego. Stojąc lub klęcząc wyznacz właściwe odstępy.
9. Na komendę prowadzącego przyjmij nakazaną pozycję (w staniu lub klęku).
10. Na komendę mokuso zamknij oczy , skoncentruj się na oddechu, spróbuj maksymalnie rozluźnić mięśnie, oderwij się od kłopotów dnia codziennego. Skoncentruj się na czekającej Cię pracy, by jej efekty były możliwie największe, by czas przeznaczony na zajęcia nie był czasem straconym.
11. Na komendę yame otwórz oczy.
12. Na komendę rei, lub inną wykonaj ukłon. Pamiętaj wszyscy wykonują ukłon jednocześnie, a wracają do pozycji wyjściowej po kolei (najpierw prowadzący, potem kolejni uczestnicy zajęć)
13. Ćwicz w obecności prowadzącego na jego wyraźne polecenie lub przyzwolenie.
14. Samowolnie nie przerywaj zajęć i bez zezwolenia nie wychodź z sali.
15. Na uwagi prowadzącego odpowiadaj ukłonem. Pozwoli mu to na zorientowanie się, że zrozumiałeś i jesteś gotów zastosować się do nich.
16. Ćwicząc zachowuj bezpieczną odległość od pozostałych ćwiczących oraz ścian i urządzeń.

Jeżeli widzisz zagrożenie "wypadkowe" to natychmiast przeciwdziałaj mu lub zgłoś o nim prowadzącemu.

17. W przypadkach, gdy zachodzi konieczność przerwania jakiegokolwiek akcji używaj sygnałów ostrzegawczych. W pierwszej kolejności staraj się klepnąć co najmniej dwukrotnie w ciało współwiczającego. Jeżeli to niemożliwe krzyknij: PUŚĆ.
18. W przypadku odbierania sygnału ostrzegawczego zaprzestań jakichkolwiek działań.
19. Tori (osoba wykonująca technikę) jest odpowiedzialny za bezpieczny upadek uke (osoby na której technika jest wykonywana).
20. Do prowadzenia ćwiczeń dobieraj współwiczających według wagi i wzrostu.
21. Rywalizuj zgodnie z ustalonymi przepisami. Kontroluj swoje zachowanie. Pamiętaj - na zajęciach masz tylko przyjaciół.
22. Zakończenie zajęć. Na uzgodnioną komendę prowadzącego wykonaj te same czynności jak w punktach 8 - 12.
23. Po zajęciach weź ciepły prysznic lub, jeśli nie ma odpowiednich warunków, to umyj przynajmniej twarz, dłonie, stopy.
24. Opuszczając salę i szatnię pamiętaj o konieczności pozostawienia po sobie porządku.