



Algemene huis- en gedragsregels Judovereniging Duurstede 2012

Aanmelding

- Als er een nieuw lid wordt aangemeld, mag dit lid drie keer gratis trainen.
- Na 3 keer trainen wordt een inschrijfformulier aangeboden. Dit formulier dient volledig te worden ingevuld en bij de penningmeester/ledenadministratie worden ingeleverd. Contributie dient per onderdeel betaald te worden (judo, conditietraining en/of jiu jitsu).
- Na inschrijving heeft de judoka recht op twee lessen in de week, bestaande uit een judoles en een wedstrijdtraining.
- Mocht het lid meer willen volgen dan kan hij/zij dit aangeven bij de trainer. De trainer zal hierover een beslissing nemen.
Voor het volgen van extra lessen of wedstrijdtraining(en) zal een extra contributie van € 5,00 per maand boven op de standaard contributie in rekening worden gebracht.
- Vanaf het behalen van gele band wordt de judoka automatisch ingeschreven bij de Judobond Midden Nederland. Mocht de judoka deelnemen aan de door de judobond georganiseerde wedstrijden dan is ook een lidmaatschap van de bond vereist.

Afmelding *(judoka, jujitsuka's hierna te noemen het lid)*

- Wanneer het lid een keer verhinderd is, dient het zich tijdig af te melden bij de (hoofd) trainer.
- Indien men zijn verenigingslidmaatschap wil opzeggen, dient men dit schriftelijk door te geven aan de ledenadministratie (via de website) en kenbaar te maken bij de trainer. Onze vereniging en trainer hebben er belang bij om de reden van de beëindiging te kennen, zeker indien dit van toepassing is voor het bevorderen en verbeteren van de kwaliteit van de vereniging in alle opzichten.
- Het lidmaatschap kan pas worden opgezegd indien de contributie en de wedstrijdgeden volledig zijn betaald. De opzegtermijn duurt één maand.

Aanvang van de lessen

- Het lid dient 5 minuten voor aanvang van de les in judokleding (ki) aanwezig te zijn.
- Ziektes en dergelijke die van invloed kunnen zijn op het gedrag of lichamelijke gestel van de judoka, dienen kenbaar te worden gemaakt bij de trainer/assistent trainer.
- Indien een judoka een blessure heeft deze graag bij aanvang van de les melden bij de trainer/assistent trainer.

Overig

- Inschrijvingen voor toernooien en evenementen kunnen worden gepost in de rode bus in de hal of via de site van de vereniging.
- Elke judoka dient deel te nemen aan de clubkampioenschappen en het eindejaar toernooi.
- (Deelname aan bovenstaande toernooien vormen een deel van de ontwikkeling van de judoka op wedstrijdgebied, als een deel van het afsluitend examen).
- Het dragen van het verenigingseembleem op judopakken is voor wedstrijdjudoka's verplicht.
- Judo/jujitsu-technieken worden alleen toegepast op de judomat, met een ander lid, onder het toezicht van de trainer.
- Roken past op geen enkele wijze bij een sportclub. Roken is dan ook verboden binnen het gehele gebouw.
- Het gebruik van doping en andere verdovende en/of stimulerende middelen is verboden voor alle sporters.

Regels in de kleedkamer

- Het judopak wordt niet thuis, maar in de kleedkamer aangetrokken.
- In de kleedkamers blijft men van andermans (persoonlijke) bezittingen af. Mocht men betrappt worden op diefstal dan wordt er melding gemaakt bij de politie en men wordt met onmiddellijke ingang geschorst van de vereniging .
- Het is aan te raden om kostbare bezittingen thuis te laten of in geval van uitzondering in de dojo mee te nemen. De vereniging is op geen enkele wijze aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van persoonlijke bezittingen.
- Eveneens dient men zich in de kleedkamer net zo te gedragen als in de dojo.
- Er is een douchegelegenheid en aangeraden wordt om na afloop van de training te douchen.

Regels in de dojo

Hygiëne (en aanverwante zaken)

- Goed verzorgen van je persoonlijke hygiëne. Nagels dienen geknipt te zijn, schone handen en voeten, het dragen van een schoon en verzorgd judopak.
- Contactlenzen, bril of mondprotheses (beugels, slotjes) worden op eigen risico van de judoka gedragen.
- Judoka's dienen sokken of slippers te dragen indien ze zich buiten de judomat begeven.
- Men mag onder geen beding met buitengedragen schoeisel in de dojo komen.
- Eten (ook snoepgoed) en drinken op de mat is niet toegestaan.
- Meisjes en vrouwen moeten een wit T-shirt of hemd dragen onder de kimono (judojas), jongens mogen dit niet.
- Wondjes ontstaan tijdens de les en bestaande wondjes worden verbonden. Eventueel bloed wordt van de mat verwijderd.
- Tijdens het beoefenen van judo worden geen sieraden (zoals horloge, ketting, ringen, oorbellen, piercings) gedragen. Dit ter voorkoming van letsel bij de sporter zelf of zijn/haar medesporters.
- Indien je lang tot half lang haar hebt, zorg dan dat je haar in een staart is vastgezet. Gebruik hiervoor alleen materiaal zonder metalen stripjes of een ander hard materiaal.
- Op het moment dat je eczeem of wratten hebt, houd dan een schone sok aan op de judomat.
- Bij haarluis adviseren we om niet te komen, totdat de judoka luis/netenvrij is.

Gedrag in de dojo

- Niet in het materialenhok komen zonder toestemming van de trainer.
- Het lesmateriaal van andere verenigingen met rust laten.
- Lesmateriaal wordt gebruikt op de manier waarvoor dit bestemd is. Bij schade aan deze materialen door verkeerd gebruik worden de kosten verhaald op de veroorzaker(s) van de schade. Bij leden jonger dan 18 jaar worden de ouders aansprakelijk gesteld.
- De judoka's komen niet eerder in de zaal, daar waar de judomat ligt, voordat de voorgaande les beëindigd is (met uitzondering van de aanvangsgroepen).
- Alle toeschouwers dienen plaats te nemen op de tribune. In geval van uitzondering zal de trainer aangeven of de toeschouwers in de dojo plaats mogen nemen.
- Bezoekers of judoka's die plaatsnemen op de tribune of in de zaal dienen zich rustig te houden om zo de les (en lessen van andere verenigingen) niet te verstoren.
- Het geluid en gebruik van een mobiele telefoon en spelcomputers is erg storend en daarom tijdens de lessen niet toegestaan.

Regels op de judomat

- We tonen respect en leven de gedragsregels na.
- We beheersen onze emoties en zorgen voor een positieve en sportieve houding en inzet.
- Draag het judopak correct, dus de kimono links over rechts sluiten met behulp van de juiste knoop. Tevens dient het judopak te voldoen aan de vastgestelde eisen.
- Voor de aanvang én aan het einde van de les zitten de leraar en de leerlingen op de knieën en groeten zij elkaar d.m.v. een buiging. De leerlingen behoren hierbij op een bepaalde volgorde te gaan zitten. Vooraan de hoogste band en achteraan de laagste band en/of de nieuwe leerlingen.
- We oefenen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner wordt toegewezen.
- Voor en na de oefening groet je je partner d.m.v. een staande buiging. Daarmee beloof je eigenlijk aan elkaar dat je voorzichtig zal zijn en dat je samen sportief en met respect wilt gaan judoën of jiu-jitsuën.
- Je werkt tijdens het oefenen dus niet tegen en helpt elkaar bij het aanleren van een techniek. Je houdt rekening met een lagere band en een veel lichtere judoka. Je laat je niet nodeloos bovenop je judopartner vallen en als hij/zij aftikt, laat je meteen los.
- Indien men aan de kant zit, zit men op de knieën of in kleermakerszit.
- Er wordt beslist niet op de mat gelegen of gehangen op andere judoka's.
- Als er maté (stoppen) wordt gezegd is iedereen stil en luistert iedereen naar de instructies van de trainer/assistent trainer.
- Als de trainer/assistent trainer spreekt, wordt er niet doorheen gesproken, vragen kunnen achteraf gesteld worden.
- Tijdens de lessen wordt er niet naar de wc gegaan. Dit kan voor of na de lessen gedaan worden. Indien nodig kan hiervoor een uitzondering gemaakt worden.
- Indien een judoka (jonger dan 18 jaar) ongewenst gedrag vertoont en dit herhaaldelijk voorkomt worden hier maatregelen tegen genomen. De judoka moet zich, door goed gedrag te tonen, de volgende les(sen) bewijzen. Mocht dit echter niet het geval zijn dan wordt er door de trainer contact opgenomen met de ouders/verzorgers.
Bij judoka's van 18 jaar en ouder zal er een persoonlijk gesprek met het bestuur worden aangegaan.

Examens

- Twee keer per jaar wordt voor de jeugdjudoka's judo examens gehouden tot oranjeband.
- Vanaf oranjeband wordt éénmalig per jaar een examen afgenomen.
Prestaties vanaf het behalen van de gele band worden automatisch doorgegeven aan Judobond Midden Nederland.
- Examens worden vooraf bekend gemaakt door de hoofdtrainer.
- Het examen (met uitzondering van de zwarte band) wordt afgenomen door de (hoofd)trainer en de daarvoor aangewezen deskundige.
- De uitslag van het examen berust bij de hoofdtrainer en is bindend.