



Judo Duurstede

Bezoekadres: Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a
3961 MB Wijk bij Duurstede
Website: www.judoduurstede.nl
Email: penningmeester@judoduurstede.nl
IBAN nummer: NL 28 INGB 0003 0908 09
Kamer van Koophandel 40477776

Algemene huis- en gedragsregels Judovereniging Duurstede 2020

Aanmelding *(judoka, jiu jitsuka's en andere leden hierna te noemen het lid of de leden)*

- Als 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 ledenadministratie worden ingeleverd. Contributie dient per onderdeel betaald te worden (judo, conditietraining en/of jiu jitsu).
- Na inschrijving heeft het lid recht op twee lessen in de week, bestaande uit een reguliere les en een training wedstrijdjudo, waarbij geldt dat deelnemen aan training wedstrijdjudo alleen toegestaan is als ook wedstrijden worden gedaan en in afstemming met de trainer.
- 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 € 25,00 per kwartaal boven op de standaard contributie in rekening worden gebracht.
- Elk lid wordt na inschrijving door de vereniging ingeschreven bij de Judobond. Lidmaatschap van de judobond verplicht.
- Inschrijvingen voor toernooien loopt via de website (wedstrijdagenda). Voor de overige evenementen kunnen de inschrijfformulieren digitaal verstrekt worden aan de secretaris of activiteitencommissie.
- Elke judoka dient zo veel als mogelijk deel te nemen aan de clubkampioenschappen en het eindejaar toernooi. Deelname aan bovenstaande toernooien vormen een deel van de ontwikkeling van de judoka op recreatief en wedstrijdgebied, als een deel van het afsluitend examen.

Afmelding

- Wanneer het lid een keer verhinderd is, dient het zich tijdig af te melden bij de trainer via het mailadres leraren@judoduurstede.nl
- Indien een lid zijn verenigingslidmaatschap wil opzeggen, dient hij/zij dit schriftelijk door te geven aan de ledenadministratie (via de website) en kenbaar te maken bij de trainer. Onze vereniging en trainers 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. Het opzeggen geldt steeds per 1^e van de maand en de opzegtermijn duurt één kwartaal.

Aanvang van de lessen

- Het lid dient 5 minuten voor aanvang van de les in bij de les passende sportkleding (judokleding (ki), of conditiekleding) aanwezig te zijn. Meisjes en vrouwen moeten een wit T-shirt of hemd dragen onder de kimono (judojas), jongens mogen dit niet.
- De leden komen niet eerder in de zaal, daar waar de judomat ligt, voordat de voorgaande les beëindigd is (met uitzondering van de aanvangsgroepen) tenzij in overleg met trainer toegestaan.
- 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, dient dit in een staart vast te zitten. Gebruik hiervoor alleen materiaal zonder metalen stripjes of een ander hard materiaal.
- Ziektes en dergelijke die van invloed kunnen zijn op het gedrag of lichamelijke gestel van het lid, dienen kenbaar te worden gemaakt bij de trainer.
- Indien een lid een blessure heeft deze graag bij aanvang van de les melden bij de trainer.
- Judo/jiu jitsu-technieken worden alleen toegepast op de judomat, met een ander lid, onder het toezicht van de trainer.



Judo Duurstedede

Bezoekadres: Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a
3961 MB Wijk bij Duurstedede
www.judoduurstedede.nl
Website: www.judoduurstedede.nl
Email: penningmeester@judoduurstedede.nl
IBAN nummer: NL 28 INGB 0003 0908 09
Kamer van Koophandel 40477776

Examens

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

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 het lid gedragen.
- Leden 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 (m.u.v. schoon water) op de mat is niet toegestaan.
- Wondjes ontstaan tijdens de les en bestaande wondjes worden verbonden. Eventueel bloed wordt door de deelnemer zelf van de mat verwijderd.
- Op het moment dat je eczeem of wratten hebt, houd dan een schone sok aan op de judomat.
- Bij haarluis kan je niet komen, totdat de judoka luis/netenvrij is.
- 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.
- Het is aan te raden om kostbare bezittingen thuis te laten of indien dit niet kan in de dojo mee te nemen. De vereniging is op geen enkele wijze aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van persoonlijke bezittingen.
- Mocht een lid betrapt worden op diefstal dan wordt direct melding gemaakt bij de politie en wordt het lid met onmiddellijke ingang voorlopig geschorst van de vereniging tot het moment dat in het bestuur hier een definitief besluit over plaatsvindt.
- Een lid dient zich in de kleedkamer net zo te gedragen als in de dojo.

Regels in de dojo (zaal en tribune)

- Het is niet toegestaan in het materialenhok te komen zonder toestemming van de trainer.
- Het lesmateriaal van andere verenigingen dient men met rust te 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/verzorgers aansprakelijk gesteld.
- 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 leden 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 op de tribune is erg storend en daarom tijdens de lessen niet toegestaan.



Judo Duurstedede

Bezoekadres: Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a
3961 MB Wijk bij Duurstedede
www.judoduurstedede.nl

Website: www.judoduurstedede.nl
Email: penningmeester@judoduurstedede.nl

IBAN nummer: NL 28 INGB 0003 0908 09
Kamer van Koophandel 40477776

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 trainer en de leden op de knieën en groeten zij elkaar d.m.v. een buiging. De leden behoren hierbij op een bepaalde volgorde te gaan zitten. Vooraan de hoogste band en achteraan de laagste band en/of de nieuwe leerlingen, bij gelijke band op leeftijd.
- We sporten 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 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 niet tegen en helpt elkaar bij het aanleren van een techniek.
- Je houdt rekening met een lagere band en een veel lichtere deelnemer. 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.
- Als er maté (stoppen) wordt gezegd is iedereen stil en luistert iedereen naar de instructies van de trainer.
- Als de trainer spreekt, ben je stil, vragen kunnen achteraf gesteld worden.
- Ga voor of na de lessen naar de WC, tijdens de les is niet toegestaan. Indien nodig kan de trainer een uitzondering maken.
- 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. Zie verder het protocol tegen pesten en tegen seksuele intimiteit.
- Bij judoka's van 18 jaar en ouder zal een persoonlijk gesprek met het bestuur worden aangegaan.

Wijk bij Duurstedede,
5 oktober 2020

Bestuur Judovereniging Duurstedede