REGULAMIN ZAJĘĆ
JUDO

1. W czasie trwania zajęć musisz bezwzględnie podporządkować się prowadzącemu. Wykonując jego polecenia, oczywiście w ciszy i w skupieniu, możesz ustrzec się przed wypadkiem. Jeżeli czujesz się, że zbytnie rozkojarzenie mogłoby Ci w tym przeszkodzić, to zwolnij się z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Każdorazowo wchodząc do Sali i wychodząc z niej, wykonaj ukłon. Wykonasz w ten sposób szacunek dla miejsca w którym ćwiczeń i znajdujących się wewnątrz osób, a temu co robisz nadasz, właściwą rangę.
3. Nie spóźniaj się na zajęcia. Jeżeli jednak dojdzie do tego, to siądź w siadzie klęcznym w wyznaczonym do tego miejscu i czekaj na znak prowadzącego, po którym będziesz się mógł włączyć do zajęć.
4. Do zajęć staraj się przystępować wypoczęty.
5. Nie wchodź do Sali w butach i w ubraniu. Zaopatrz się w obuwie sportowe. Na Sali pozostaw je w przeznaczonym do tego miejscu. Licz się z tym, że będziesz proszony o wykonywanie czynności porządkowych.
6. Ćwiczysz w dresie (bez zamków i guzików) lub w stroju zaakceptowanym przez prowadzącego. Dbaj o jego czystość.
7. Przed przystąpieniem do zajęć ściągnij i odłóż wszystkie przedmioty (zegarek, pierścionek, łańcuszek, kolczyki itp.), które mogą spowodować zranienie. Utrzymuj krótko obcięte paznokcie.
8. Ćwicz w obecności prowadzącego i na jego wyraźne polecenie lub przyzwolenie.
9. Samowolnie nie przerywaj zajęć i bez zwolnienia nie wychodź z Sali.
10. Na uwagi prowadzącego odpowiadaj ukłonem. Pozwoli mu to na zorientowanie się, że zrozumiałeś i jesteś gotowy zastosować się do nich.
11. Ćwicząc, zachowuj odpowiednia odległość od pozostałych ćwiczących oraz ścian i urządzeń. Jeśli widzisz zagrożenie >>wypadkowe<<, to natychmiast przeciwdziałaj mu lub zgłoś o nim prowadzącemu.
12. W przypadku gdy zachodzi konieczność przerwania jakiejkolwiek akcji, używaj sygnałów ostrzegawczych. W pierwszej kolejności staraj się klepnąć co najmniej dwukrotnie ciało współćwiczącego. Jeżeli jest to możliwe krzyknij: „puść”
13. W przypadku odebrania sygnału ostrzegawczego zaprzestań jakichkolwiek działań.
14. Do przeprowadzenia ćwiczeń dobieraj współćwiczących według wzrostu i wagi.
15. Rywalizuj zgodnie z ustalonymi przepisami. Kontroluj swoje zachowanie. Pamiętaj- na zajęciach masz tylko przyjaciół.
16. Opuszczając salę pamiętaj o konieczności pozostawienia po sobie porządku.