

SKVA Huisreglement

Dojo-etiquetten

- 1) Maak een staande groet bij het betreden en verlaten van de dojo
- 2) Zorg dat je op tijd aanwezig bent voor de les
Indien je te laat bent, neem in seiza plaats langs de kant van de zaal en wacht op een teken van de leraar om je bij de les te voegen
- 3) Indien je tijdens de les de zaal moet verlaten, vraag eerst toestemming aan de leraar
- 4) Toon onderling respect en behulpzaamheid; groet elkaar voor en na elke oefening
- 5) Zorg er voor dat andere karateka ongehinderd kunnen trainen; voorkom overlast tijdens de training
- 6) In de dojo dienen mobiele telefoons uit te staan (dit geldt ook voor bezoekers)

Kleding & voeding

- 7) Zorg bij aanvang van de les voor een schoon en verzorgd wit karatepak
- 8) Vrouwelijke karateka dragen een wit T-shirt onder het jasje
- 9) Zorg dat anderen tijdens de les niet gehinderd worden door nare lichaamsgeuren of overmatig gebruik van parfum
- 10) In de dojo worden geen schoenen gedragen (dit geldt ook voor bezoekers)
- 11) Nuttig geen eten en/of drinken in de dojo; flesje water is wel toegestaan

Veiligheid & preventieve maatregelen

- 12) Meld blessures voor aanvang van de les bij de leraar
- 13) Zorg voor aanvang van de les voor schone handen en voeten; nagels dienen kortgeknipt te zijn
- 14) Sieraden dienen voor aanvang van de les verwijderd of afgeplakt te worden
Haarklemmen zijn niet toegestaan tijdens trainen (gebruik eventueel elastiek)
- 15) Kauw tijdens de les geen kauwgom ivm verstikkingsgevaar
- 16) Loop tijdens trainen nooit tussen trainende karateka door
- 17) Het dragen van contactlenzen of bril tijdens trainen is voor eigen risico
- 18) Tijdens kumite is het dragen van vuist- en gebitsbescherming verplicht
Borst- of kruisbescherming is optioneel (eigen risico)
Vanaf oranje band dient deze bescherming in eigen bezit te zijn
- 19) Laat, om diefstal te voorkomen, geen bezittingen achter in de kleedkamer
- 20) Laat de dojo en kleedkamer netjes achter
- 21) Houd (nood)uitgangen vrij