

## **Regler och rutiner på Riai Aikido Dojo**

### **INNAN TRÄNINGEN**

1. Följ alltid tränarens råd och anvisningar. Det är tränaren som har ansvaret för trivseln, att träningen blir effektiv samt för din och dina medtränandes säkerhet.
2. Ta alltid av klockor, ringar, smycken och liknande föremål där det finns risk att man kan skada sig själv och sin träningspartner.
3. Var alltid noga med din personliga hygien. Tvätta både händer och fötter före träningen. Finger- och tånaglar skall vara kortklippta.
4. Din träningsdräkt skall vara hel och ren. Kolla dräkten innan du packar ner den!

### **TRÄNINGEN I FOKUS**

5. Tala alltid lågmält på mattan, och respektera medlemmars möjlighet till förberedelser inför träningen. Undvik partnerövningar med vapen i anslutning till träningen. Vi strävar efter en fokuserad och rofylld miljö innan träningen börjar.
6. Träningen är det centrala i dojon. Tala därför lågmält också i omklädningsrum, korridorer och övriga utrymmen.
7. Var alltid beredd att starta träningen 5 min innan utsatt tid, och se till att shomen är ren, ikebana iordningsställd och ljusen är tända. Den som är högst graderad ansvarar för att de som ska träna sitter ner på linjen innan träningen ska börja.
8. Vi bugar mot shomen då vi går in och ut ur noren (markerar in och ut ur dojon). Innan träningen bugar man in sittande. Kliver man på mattan under pågående träning gör man en sittande inhälsning efter att ha fått instruktörens klartecken att gå på mattan.
9. Träningen börjar och slutar med att man hälsar sittande. Då man börjar träningen säger man "Onegai shimasu", på svenska ungefär "Detta är min önskan." Det är en fras som betyder att alla på mattan ömsesidigt och med respekt för varandra vill göra träningen så bra som möjligt. Då man slutar träningen hälsar man med att säga "Domo arigato gozaimashita", vilket betyder "tack så mycket" på japanska.

10. Informera alltid instruktören om du behöver gå av mattan under träningen, eller blivit skadad.

11. Barn är alltid välkomna till dojon då deras föräldrar tränar. Under träningen vistas de utanför träningslokalen (kök, hall etc) och är sysselsatta på ett sådant sätt att de inte stör träningen. Föräldrarna ansvarar för sina barn.

#### TRÄNING MED JO (TRÄSTAV) & BOKKEN (TRÄSVÄRD)

12. De medlemmar som har privata vapen ska lägga dem på avsedda vapenställ. Har du inga egna vapen kan du under träningen låna föreningens vapen som finns på särskild hylla. Man får aldrig låna privata vapen utan tillåtelse. Vapen som inte använts de senaste 6 månaderna används som föreningens allmänna vapen. Barn får under inga omständigheter röra vapenställen.

#### TRIVSEL

13. Gör det till en rutin att alltid städa och hålla rent i dojons samtliga utrymmen. Detta gäller alla tränande. Sempai (dojons äldre elever) leder och fördelar arbetet och deltar själv aktivt i städningen. 10 minuters städning i samband med träningen ska ses som en del av träningen. Dojons medlemmar förväntas vara pro-aktiva och alerta i sitt förhållningssätt. På så sätt får vi en dojo där alla tar ansvar för varandra och vår träningslokal.

#### VEM HÅLLER TRÄNINGEN?

14. När ordinarie instruktör är borta från dojon ansvarar den som är utsedd instruktör att leda träningen. Om ingen har träningsuppdraget ska den som är aktiv och högst graderad hålla träningen. Gäster i dojon håller vanligtvis inte träningen.

#### BARN & UNGDOMSTRÄNING

15. Se till att barnen har fått något att äta och dricka innan träningen. Barn som inte orkar på grund av hunger och törst blir lätt trötta och kan i vissa fall även störa träningen genom att de inte orkar delta full ut.

16. Se till att du som förälder har regelbunden kontakt med barnets tränare och är engagerad i barnets träning.

#### BETALNINGSRUTINER

17. Avgiften ska vara erlagd i förväg på föreningens plusgiro. Se till att ni skriver namnet på den som träningsavgiften avser i meddelanderutan (detta gäller inte minst anmälningar till barngrupperna). Man kan också betala med kort vid första träningstillfället. Erlagd avgift återbetalas ej.