



# VERHALTENSKODEX



## Hygiene / Sicherheit

1. Finger- und Fussnägel sind kurz zu schneiden, so können Verletzungen vermieden werden.
2. Sämtlicher Schmuck wie Ringe, Ohrstecker oder Halsketten sind vor dem Training abzulegen.
3. Bitte erscheint sauber und gepflegt zum Training. Das gilt ebenso für die Bekleidung.
4. Bestehende Verletzungen oder Einschränkungen sind dem Trainer, sowie dem jeweiligen Sparringpartner mitzuteilen.

## Respekt / Dojo-Etikette

1. Das Training beginnt am Montag pünktlich um 18:15 und donnerstags um 18:00. Das bedeutet, zu diesem Zeitpunkt umgezogen und startklar im Dojo zu sein.
2. Wer mal zu spät zum Training kommen sollte, tritt leise ein und wartet am Mattenrand bis er von einem Trainer hereingebeten wird.
3. Falls jemand bereits im Voraus weiss, dass er zu spät kommen wird, möge dies bitte dem Trainer mitteilen.
4. Während des Mokuso zu Beginn und am Ende des Trainings wird **absolute Ruhe** erwartet. Sämtliche Schutzausrüstung ist abgelegt und die Kleidung in Ordnung gebracht.
5. Während der Trainer etwas erklärt wird erwartet, dass es still ist und alle zuhören.
6. Während der Übungsphasen werden die vorgezeigten Techniken konzentriert und durchgehend geübt, bis der Trainer die Übungsphase beendet. Jegliche Gespräche, welche nichts mit dem Thema zutun haben, sind zu unterlassen.
7. Es ist unhöflich gegenüber dem Partner oder Trainer, die Matte oder das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen ist dem Trainer vorher Bescheid zu geben. Es gibt festgelegte Pausen, um zu Trinken oder auf die Toilette zu gehen, nur dann darf die Matte verlassen werden.
8. Behandle deinen Trainingspartner mit Respekt und passe deine Kraft ihm/ihr an. Er/sie ist dein Trainingspartner, nicht dein Gegner.
9. Sowohl körperliche, als auch verbale Aggressionen gegen andere Mitglieder oder einen Trainer werden in keiner Weise geduldet.
10. Den Anweisungen des Trainers ist jederzeit Folge zu leisten.

Die Trainerschaft behält sich das Recht vor, Mitglieder, welche gegen diese Regeln verstossen, temporär oder dauerhaft aus dem Dojo zu verweisen.