



HUISHOUDELIJKE REGELS SHI-SEI SPORT

- Ieder lid is minimaal 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig en omgekleed in de Dojo (Gymzaal).
- De judoka's dragen er zorg voor dat er voor aanvang van de les gebruik wordt gemaakt van de toiletten.
- Meisjes/dames en jongens/heren maken gebruik van aparte kleedkamers indien deze aanwezig zijn. Bij kinderen t/m 6 jaar mag er een begeleider (ouder) mee in de kleedkamer om te helpen en dient van hetzelfde geslacht te zijn als de judoka. Judoka's vanaf 7 jaar kleding zichzelf zelfstandig om in de voor zijn/haar toegankelijke kleedkamer.
- Voor, tijdens en na de training wordt er geen onnodige geluidsoverlast veroorzaakt door de leden en toeschouwers.
- Leden zorgen ervoor dat de Judo-gi (judopak) tijdens, trainingen, wedstrijden en examenmomenten schoon is.
- Dames en meisjes dragen onder hun Judo-gi (judopak) een schoon wit T-shirt en voor mannen en jongens geldt dat zij onder hun Judo-gi (judopak) geen hemd of shirt dragen.
- De Judo-gi (judopak) heeft een witte kleur en mag alleen in overleg met de trainer afwijken van kleur (blauw bv.).
- Buiten de judomat dragen judoka's slippers of anders schoeisel aan hun voeten in de ruimte en lopen niet op blote voeten alvorens de judomat op te gaan.
- De judoka draagt er zorg voor dat nagels van handen en voeten geknipt zijn, zodat hij/zij andere judoka's en/of zichzelf niet verwondt.
- Indien je een besmettelijke huidaandoening hebt verzoek wij je niet naar de training of examens te komen tot het moment dat de besmettelijke fase is afgelopen; denk hierbij bijvoorbeeld aan schimmel-infecties, koortslip, ringworm, waterpokken of krentenbaard.
- Alle judoka's zorgen ervoor dat zij alle sieraden, haarspelden en overige zaken die letsel kunnen veroorzaken verwijderd hebben van het lichaam of aan het lichaam. Dit wordt gevraagd om de veiligheid van de judoka zelf en mede-judoka's te waarborgen.
- In verband met de veiligheid zijn alle vormen van hoofddeksel officieel verboden vanuit de Judobond. Om binnen de vereniging tegemoet te komen aan judoka's die in het dagelijks leven een hoofddoek dragen is enkel en alleen een karate-hijab (WKF-approved) Arawaza toegestaan. Deze is via onderstaande link aan te schaffen.
 - <https://www.nihonsport.nl/product/karate-hijab-wkf-approved-arawaza-zwart>
- Als de trainer uitlegt geeft zorgt de judoka ervoor dat hij/zij stil is en oplet.
- De voertaal binnen de vereniging is Nederlands en als dit door de trainer, begeleider of andere vrijwilliger noodzakelijk geacht wordt voor de voortgang



van de les, de wedstrijd of het examenmoment zal overgegaan worden tot het benaderen van de judoka en/of begeleider in een andere taal.

- Tijdens de lessen verlaat de judoka niet zonder toestemming van de trainer de judomat.
- Judoka's, trainers, begeleiders, toeschouwers en anderen betreden de judomat niet met schoeisel (schoenen, slippers, laarzen etc.) aan; dit is enkel en alleen toegestaan voor hulpdiensten zoals ambulancepersoneel en overige door de vereniging aangestelde hulpverleners (bv. EHBO).
- Judoka's gebruiken tijdens de lessen eigen waterflessen en kunnen daar gebruik van maken na toestemming van de trainer en/of begeleider; hij/zij verlaat de Dojo (gymzaal) niet om te eten en te drinken tijdens de lessen.