

## ZASADY PORZĄDKOWE I ETYKIETA

1. Ośrodek jest miejscem gdzie ćwiczone są tradycyjne sporty i sztuki walki. Zasady zachowania oparte są na kulturze krajów, w których powstały uprawiane systemy.
2. Po wejściu do ośrodka udajemy się do biura, podajemy swoje nazwisko i rodzaj zajęć, w których uczestniczymy, w celu odnotowania obecności, oraz sprawdzamy stan uregulowania składek. Następnie przechodzimy do szatni.
3. W pomieszczeniach ośrodka poruszamy się bez obuwia (boso lub w skarpetkach) wszędzie tam, gdzie podłoga jest drewniana. Do toalety i łazienki wchodzimy w klapkach, które zdejmujemy przed wejściem do szatni.
4. Na zajęcia przychodzimy ok. 10-15 minut przed ich rozpoczęciem. Przebieramy się w strój treningowy. Ubranie, a w szczególności rzeczy wartościowe, wkładamy do plastikowych skrzynek i na czas treningu wnosimy do głównej sali.
5. Wchodząc do głównej sali dojo wykonujemy zawsze lekki ukłon, podobnie podczas jej opuszczania. Ukłon pojawia się również podczas rozpoczęcia i zakończenia zajęć na znak dany przez instruktora, a także w czasie zajęć, gdy zapraszamy kogoś do wspólnych ćwiczeń oraz przyjmujemy do wiadomości polecenia instruktora (*ukłony są w japońskiej kulturze oznaką szacunku i nie mają charakteru religijnego*).
6. W trakcie zajęć należy być uważnym i dbać o bezpieczeństwo własne i innych osób.
7. Polecenia instruktora należy bezwzględnie i pilnie wykonywać. Jeżeli uznamy, że polecenie jest niewłaściwe, niebezpieczne lub zbyt trudne, należy poinformować o tym instruktora, ewentualnie opuścić zajęcia i po zajęciach omówić sprawę z instruktorem, a w drugiej instancji z kierownictwem ośrodka.
8. Instruktor ma prawo usunąć z zajęć osobę, która nie wykonuje poleceń lub zachowuje się niewłaściwie.
9. Na terenie ośrodka obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu.
10. Osoby, których stan zdrowia stwarza jakiegokolwiek przeciwwskazania do niektórych ćwiczeń lub udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych są bezwzględnie zobowiązane do poinformowania o tym instruktora.
11. W trakcie zajęć zwracamy się do osoby prowadzącej „sensei”. Jeżeli mamy pytanie lub chcemy o czymś poinformować, poza zajęciami zwracamy się zgodnie z ogólnie stosowanymi zasadami dobrego wychowania.
12. Z uwagi na tradycyjny charakter ośrodka, ćwiczymy we właściwym stroju treningowym, ze zwróceniem uwagi na jego schludny i czysty stan.