

UKS IPPON Jarocin
63-200 Jarocin
Ul. Wrocławska 64/22
NIP 617-21-67-143
tel. 504 993 094
e-mail: klub@ipponjarocin.pl
www.ipponjarocin.pl



REGULAMIN ZAJĘĆ

1. W czasie trwania zajęć należy bezwzględnie podporządkować się prowadzącemu. Wykonując jego polecenia, oczywiście w ciszy i w skupieniu, możesz ustrzec się przed wypadkiem. Jeżeli czujesz, że zbytne rozkojarzenie mogłoby Ci w tym przeszkodzić, zwolnij się z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Każdorazowo wchodząc do Sali i wychodząc z niej, wykonaj ukłon. Okażesz w ten sposób szacunek dla miejsca, w którym ćwiczysz i znajdujących się wewnątrz osób, a temu co robisz, nadasz właściwą rangę.
3. Nie spóźniaj się na zajęcia. Jeżeli jednak dojdzie do tego, to podejdź do trenera prowadzącego i zapytaj, czy możesz włączyć się do zajęć.
4. Do zajęć staraj się przystępować wypoczęty. Prowadź higieniczny tryb życia, m.in.:
 - a) Kładź się i wstawaj o tych samych porach
 - b) Śpij przynajmniej 8 godzin
 - c) Znajdź czas na relaks w ciągu dnia
 - d) Jedz regularnie i odżywiaj się prawidłowo
 - e) Nie jedz bezpośrednio przed zajęciami ani też zaraz po zajęciach
5. Nie wchodź do Sali w butach i w ubraniu, przed Salą pozostaw je w przeznaczonym do tego miejscu.
6. Ćwiczysz w judo, ewentualnie w dresie (bez zamków i guzików). Dbaj o czystość stroju.
7. Przed przystąpieniem do zajęć ściągnij i odłóż wszystkie przedmioty (zegarek, pierścionek, łańcuszek, kolczyki itp.), które mogą spowodować zranienie. Pozostaw te przedmioty w bezpiecznym miejscu, bowiem Klub nie ponosi za nie odpowiedzialności. Utrzymuj krótko obcięte paznokcie.
8. Ćwicz w obecności prowadzącego i na jego wyraźne polecenie lub przyzwolenie.
9. Samowolnie nie przerywaj zajęć i bez zwolnienia przez prowadzącego nie wychodź z Sali.

10. Na uwagi prowadzącego odpowiadaj ukłonem. Pozwoli mu to na zorientowanie się, że zrozumiałeś i jesteś gotowy zastosować się do nich.
11. Ćwicząc, zachowuj odpowiednią odległość od pozostałych ćwiczących oraz ścian i urządzeń. Jeśli widzisz zagrożenie >>wypadkowe<<, to natychmiast przeciwdziałaj mu lub zgłoś o nim prowadzącemu.
12. W przypadku, gdy zachodzi konieczność przerwania jakiejkolwiek akcji, używaj sygnałów ostrzegawczych. W pierwszej kolejności staraj się klepnąć co najmniej dwukrotnie ciało współćwiczącego. Jeżeli jest to możliwe krzyknij: „puść”
13. W przypadku odebrania sygnału ostrzegawczego zaprzestań jakichkolwiek działań.
14. Do przeprowadzenia ćwiczeń dobieraj współćwiczących według wzrostu i wagi.
15. Rywalizuj zgodnie z ustalonymi przepisami. Kontroluj swoje zachowanie. Pamiętaj- na zajęciach masz tylko przyjaciół.
16. Opuszczając salę, pamiętaj o konieczności pozostawienia po sobie porządku.
17. Na zajęcia przychodzimy 5-10 min przed czasem. Jeżeli jesteś wcześniej, czekaj w szatni na przyjście trenera.