

Kort version – På vår hemsida vasteraskiaikido.se kan du läsa längre förklaringar om de 31 punkterna.

Tillsammans hjälps vi åt att skapa en trivsamt och säker träningsmiljö för alla!

Tänk på innan du kommer till dojo:

Ordning:

1. Vara registrerad och ha betalat terminsavgiften innan du tränar. Detta bland annat för att du ska täckas av klubbens försäkring.
2. Kom i god tid till träningen så du hinner att byta om. Alla skall sitta i seiza på rad på mattan vid träningstidens början. Vid sen ankomst; anslut dig till gruppen diskret, men se till att instruktören vet att du är närvarande.
3. Träna inte om du är sjuk eller skadad.

Klädsel/hygien:

4. Följ klubbens rekommendationer för träningskläder, se hemsidan för detaljer.
5. Ta av klockor, ringar, smycken och dylikt.
6. Var alltid noga med din personliga hygien. Rengör både händer och fötter innan träning.
7. Inga starka lukter från parfymer eller tvättmedel får förekomma på grund av allergi.
8. Naglar på både händer och fötter ska vara kortklippta för att undvika skador.

Tänk på när du är i dojo:

Ordning:

9. Ta av skorna innan du beträder dojo.
10. Du har eget ansvar för dina värdesaker.
11. Alla hjälps åt att rengöra och hålla ordning i dojo, före och efter träningspasset.
12. Åskådare uppmanas vara tysta och undvika onödig kontakt med de som tränar.
13. Tränande föräldrar ansvarar själva för medtagna barn under träningspasset.

Förtäring:

14. Ingen förtäring av dryck eller mat på mattan. För detta hänvisas till köket. Vatten i träningsflaska är tillåtet.
15. Tugga inte tuggummi eller snusa under träning. Kan sättas i halsen eller falla ut.
16. Dojo är en rökfri lokal och du förväntas att inte lukta tobak under träning.
17. Inget brukande av alkohol eller narkotikaklassade preparat i dojo.

Tänk på när du är på mattan:

Ordning:

18. Instruktören har det yttersta ansvaret för säkerheten och trivselt på mattan. Följ alltid instruktörens råd och anvisningar.
19. Var tyst, koncentrerad och lyssna noga när instruktören visar en teknik. Handuppräkningsfrågor.
20. Börja aldrig träna en teknik innan instruktören gett sin tillåtelse att starta. Inled med bugning.
21. Avsluta övningen genast när instruktören ger sin signal för att bryta. Avsluta med att buga.
22. Informera alltid instruktören om du behöver gå av mattan under träningen eller lämna träningen i förtid.

Säkerhet:

23. Gör endast den teknik som instruktören anvisat eller som ni har överenskommit.
24. Respektera alltid din träningskompis signal om att hon/han markerar stopp/avbryt.
25. Anpassa nivån. Använd inte sådana kast eller hastiga fällningar, som din träningskamrat inte har tillräcklig fall eller rullteknik för att klara av.
26. Vapen (tanto-knivar, bokken-träsvärd, jo-trästav o.s.v.) ska behandlas med respekt. Lek eller kasta inte med vapnen.

Trivsel/trygghet:

27. Visa alltid vänlighet och respekt mot alla träningskamrater både på och utanför mattan.
28. Visa respekt och förståelse för andra aikidoformer, budoformer, kampkonster och kampsporter både i och utanför dojo.
29. Var inte överlägsen mot din träningskamrat om du är skickligare, hjälp henne/honom istället.
30. Var en bra "Uke" genom att inte sabotera när din träningskamrat ska öva in en teknik. Du ska hjälpa till att träna in tekniken så bra som möjligt tillsammans.

Övrigt:

31. Lär aldrig ut eller demonstrera Aikido-tekniker utanför dojo och mattan. Det kan vara riskfyllt!