

# Tränings- och dojopolicy



**ÖRNSKÖLDSVIKS JU-JUTSU CLUB**

## Tränings- och dojopolicy för Örnsköldsviks Ju-jutsuclub

Syftet med denna policy är att vi i klubben ska ha ett enhetligt sätt att uppträda i och utanför dojon, hur vi tränar med varandra och hur vi hanterar eventuella avvikelser från de förhållningssätt vi är överens kom i detta dokument.

Att träna ju-jutsu i Örnsköldsviks ju-jutsuklubb skall vara en positiv upplevelse för alla. Vi tränar och graderar enligt de regler som finns uppställda av Svenska Ju-jutsuförbundet och med de lokala tillägg som finns förtecknat i denna Tränings- och dojopolicy.

### Allmänt

Användande av ju-jutsu utanför dojon i annat syfte än självförsvar är inte tillåtet, om inte styrelsen eller huvudtränaren gett särskilt tillstånd (exvis för särskilda träningspass utanför dojon, uppvisningar, tävlingar och liknande)

Klubben leds av en styrelse och styrelsen har föreningsstadgarna och årsmötets verksamhetsplan som styrdokument.

Vi skall vara stolta över vår klubb och vår logotyp. När vi uppträder i olika sammanhang utanför dojon och har vår logotyp synlig kommer vi att ses som representanter för hela klubben. Uppträd därför respektfullt i alla dessa sammanhang.

### I dojon

Vi hälsar med en lätt bugning när vi går in i dojon och när vi stiger in på mattan.

Skor tar vi av oss innan vi kliver in i dojon och ställer på avsedd hylla.

Vi hälsar på instruktören/-erna vid träningspassets början och vid passets slut för att visa vår respekt för varandra och för att tacka för att vi fått träna med varandra.

Vi hälsar på vår träningspartner före och efter varje träningsmoment (när instruktören bryter momentet med "Yame!" eller "Matte!").

I omklädningsrummet håller vi ordning på våra kläder och saker så att fler får plats att byta om. Väskor ställs under bänkarna i omklädningsrummet.

Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet under träningspassen.

Eftersom vi inte har några bra förvaringsutrymmen för träningskläder och handdukar så tar vi med dem hem för tork och tvätt mellan träningspassen.

När du uppehåller dig i dojon och det pågår träning på mattan, se till att du inte stör med ljud eller på annat sätt.

Självklart använder vi inte någon form av alkohol eller droger i dojon eller är påverkade av det när vi tränar. För den allmänna trivseln så röker vi inte heller i dojon.

Vi äter och dricker vanligen inte på mattan. Instruktören kan ge tillåtelse vi särskilda tillfällen (exvis avslutningar o graderingar). Vid vätskepaus i träningspasset, tillse att det inte är blött på mattan efteråt. Lätt hänt att spilla även om du står vid sidan av mattan.

## Gi och träningsutrustning

När du just har börjat träna så fungerar det bra med mjuka träningskläder att träna i. En gi skaffar du lämpligen när du bestämt dig för att fortsätta träna ju-jutsu efter ”prova-på” perioden.

Gi:n är vit, utan stora reklammärken och hålls hel och ren för att vara trevlig att träna med och i. Skulle din gi gå råka sönder under träningen, avgör tränaren om du kan fortsätta med gi:n eller vad som behöver göras.

Vuxna (kyu och dan) skall ha klubbens stora logotyp broderad eller påsydd på gi:ns ryggtafla.

Barn (knappte och mon) får gärna ha den stora logotypen på ryggen, men det är inte ett krav.

Bältet är både en symbol och en signal för den kunskapsnivå du har uppnått. Bär den bältesfärg du har uppnått med stolthet. I det ligger också att respektera din träningspartners bältesfärg när du utför och tränar tekniker. Träna inte svårare tekniker än ni kan behärska för att inte skada er.

Använder du skydd så skall dessa vara anpassade för budosport och hållas hela och rena.

Vi rekommenderar att åtminstone alla vuxna män (dan och kyu) har suspensoar vid varje träningspass. Har du inte det på dig, måste du själv göra din träningspartner uppmärksam på detta för att undvika skador och onödig smärta.

Alla smycken, hårspännen och liknande tar du av dig innan du kliver in på mattan. Har du långt hår så sätter du upp det i en fläta eller med en mjuk hårsnodd.

Naglar hålls kortklippta (både tå- och fingernaglar)

Duscha av fötterna när du byter om. Det gör att det blir mycket mindre städning på mattan.

## Träningen och träningskamrater

Kan du inte komma på en träning, låt din instruktör få veta det. Ett SMS eller ett kort telefonsamtal är ju inte svårt. Telefonnummer till instruktörerna hittar du på [www.ojc.se](http://www.ojc.se)

Respekt för alla våra medtränande är en viktig del av jujutsun. Vi hjälper varandra att tillsammans bli bättre på tekniker och rörelser. Vi tränar bara på de tekniker som instruktören har gett anvisning om. Vi gör inte motstånd när vår träningspartner skall lära in en ny teknik.

På mattan är det instruktören som leder all verksamhet. Vi följer dennes anvisningar och tillsägelser.

Under träningen skall onödigt prat, bus, stimmande, kraftuttryck, svordomar, spring och annat som kan uppfattas som störande inte förekomma. Samtal och hjälp till din träningspartner sker lågmält. Det är instruktören som avgör vad som vid det aktuella passet anses vara störande.

Håll uppsikt när du är på mattan så du inte krockar med andra tränande eller med väggen.

”Avklapp” är en tydlig markering att släppa låsningen eller greppet och då gör man det omedelbart. Detsamma gäller på kommandona Matte och Yame eller helt enkelt om din partner reagerar på smärta (exvis med ett ”Aj!!”)

Var uppmärksam på din träningspartner och hur denne reagerar så du inte skadar denne eller om något annat är fel.

Kommer du sent till träningspasset, vänta tills din instruktör ger dig klartecken att komma in på mattan.

Behöver du gå tidigare från träningspasset, tala om det för din instruktör redan när passet börjar.

Om du behöver gå på toaletten eller har gjort illa dig under träningen så du behöver lämna mattan, säg till instruktören innan du lämnar mattan. När du kommer tillbaka så väntar du tills du får klartecken att komma in på mattan igen.

### Eventuella skador

Vi tränar vanligtvis inte om vi är skadade. Om du har en LITEN begränsad skada och vill känna hur det känns eller om du bedömer att det troligen är ok att träna, låt din instruktör veta detta så att träningspasset kan anpassas så det passar dig.

Har du gjort dig illa så att du kommer att vara borta flera träningspass, hör av dig till din instruktör så vi vet hur det är med dig.

### Instruktörerna

Säg gärna till din instruktör om och när du tycker att ett pass eller en övning har varit bra, rolig eller lärorik. Vi mår alla bra av att få positiv kritik när det är befogat. Det gör också att det är lättare att samtala kring övningar och pass som du kanske tycker har varit mindre bra.

Har du allvarliga synpunkter eller inte får gehör hos din instruktör så vänd dig till huvudinstruktören (vuxen/barn) eller till styrelsen.

### Gradering

Det är din instruktör som, efter samråd med huvudinstruktören, avgör om och när du är redo för att genomföra ett graderingstest. Tidpunkten för graderingen fastställs av huvudinstruktören.

För att få genomföra ett graderingstest skall du ha erlagt de avgifter som klubben bestämt, vara rekommenderad av din instruktör och ha haft en närvaro på ordinarie träningspass om minst 75%. Undantag från närvarokravet kan överkommas med huvudinstruktören om det finns särskilda skäl.

Vid graderingar för examinatorer från andra klubbar (exvis vid högre kyu graderingar och dan-graderingar), skall samråd inhämtas från huvudinstruktören innan anmälan eller förberedelse för gradering sker. Detta för att du kommer att ses som en representant för klubbens tekniska kunnande och nivå.

### Överträdelser

Överträdelser av denna policy skall i första hand hanteras genom en tillsägelse.

Upprepade överträdelser kan leda till en skriftlig varning och i förlängningen avstängning. Beslut om detta tas av styrelsen.