



Vážení rodiče, děti a členové klubu,

velmi si vážíme toho, že jste se rozhodli pro náš oddíl Judo Club Tatran Praha. Máme pro Vás i Vašeho malého nebo většího judistu několik základních pravidel, která je nutné vzájemně respektovat a dodržovat.

Vybavení na judo (tréninkové jednotky)

1. **Judogi - Kimono** (skládající se z "kabátu" a kalhot) musí odpovídat velikosti judisty (délka kalhot nesmí být delší než ke kotníku, délka rukávů nesmí být delší než ke spodní části zápěstí). V případě kalhot se šňůrkou na stažení v pase, musí být tato šňůrka řádně zavázaná a její konce zastrčeny do kalhot (nesmějí vyčnívat pod kabát).
2. **Dívky a ženy** nosí pod kabát bílé tričko z pevnějšího materiálu s krátkým rukávem dostatečně dlouhé tak, aby se dalo zastrčit do kalhot.
3. **Obi – pásek, jeho barva** musí vždy odpovídat dosažené technické úrovni. Délka pásku musí respektovat postavu judisty. Po jeho dvojitým ovinutí a uvázání uzle nesmí být oba konce kratší než 20 a delší než 30 cm.
4. **Přezůvky** – nejlépe s otevřenou špičkou pantofle, žabky, sandály (ponožky nebo standardní obuv pro přechod ze šatny do Dojo nejsou vhodné)
5. **Láhev na pití** – sportovní láhev s obsahem nejméně 500 ml (plastové PET lahve nedoporučujeme z hygienických a environmentálních důvodů). K pití doporučujeme čistou vodu nebo neslazený nápoj bez bublinek (pro děti do věku 16 let není nutné používání izotonických nápojů)

Čistota a vzhled

1. Judisté nesmějí chodit mimo Dojo bosy. Jelikož se na tatami cvičí naboso (bez obuvi a ponožek), přechod ze šatny do Dojo a návštěva toalety bez obuvi jsou z hygienických důvodů naprosto nepřijatelné.
2. Stejně tak je po každé návštěvě toalety nutné řádné umytí rukou mýdlem, neboť judo je kontaktní sport.
3. Nehty na rukou a nohou musí být řádně ostříhány, nesmějí být z důvodu bezpečnosti vlastní i ostatních judistů delší než 1mm.
4. V případě, že má judista delší vlasy (dívky i chlapci) je nutné svázání gumičkou, která musí být hladká, bez tvrdých či kovových částí a ozdob. Rovněž kovové a plastové sponky a čelenky jsou z důvodu bezpečnosti nepřijatelné.
5. Retízky, náušnice, piercing, náramky nebo hodinky nejsou při tréninku z důvodu bezpečnosti povoleny a musí být sundány.
6. Na tatami se nesmí pít, jíst ani přinášet předměty, které by mohly tatami znečistit. Lahve s pitím nechávají judisté na určeném místě před vstupem do Dojo nebo vyhrazeném okenním parapetu v Dojo.

Bezpečnost

1. Všichni trenéři klubu pravidelně procházejí kurzy první pomoci. V případě, jakéhokoliv poranění nebo nevolnosti během tréninku musí judista bezprostředně nahlásit problém trenérovi.
2. V Dojo nesmí judisté bez souhlasu a dozoru trenéra používat cvičební pomůcky, manipulovat s vybavením, otevírat okna či jinak zasahovat do inventáře Dojo. Do zázemí mají judisté vstup povolen pouze v doprovodu trenéra.
3. Dítě nesmí bez souhlasu trenéra svévolně opustit tréninkovou jednotku, Dojo nebo objekt ve kterém se nachází prostory klubu.
4. Klub není zodpovědný za nezletilé dítě po opuštění prostoru Dojo před nebo po skončení tréninkové jednotky, pokud nebylo jinak individuálně dohodnuto se zákonným zástupcem dítěte.
5. Veškeré cenné věci jako telefony, notebooky, hotovost apod. nesmí zůstat v šatně, dítě si je může uložit v k tomu určeném prostoru v Dojo po celou dobu tréninku. Nedoporučujeme, aby dítě mělo s sebou kromě telefonu jakékoli další zbytečné cenné věci a větší částky peněz.
6. Zbraně, nože, či jiné předměty, které by mohly jakýmkoli způsobem ohrozit ostatní judisty, trenéry nebo zaměstnance klubu jsou přísně zakázány. Porušení tohoto bodu povede k okamžitému vyloučení z klubu.

Šatny v objektu

1. Šatny v objektu, kde má prostory náš klub, slouží k převlečení před vlastním tréninkem a jsou poskytovány dle prostorových a časových možností správce objektu. Je nutná základní spolupráce dětí s trenéry na kontrole uzamčení šatny před tréninkovou jednotkou.
2. V případě potřeby je možné využít sprch v zázemí šaten.
3. Cenné věci a peníze nesmí být ponechány v šatně, v Dojo je vyhrazený prostor pro jejich uložení během tréninku.

Tréninková jednotka / Omlouvání z tréninkových jednotek

1. Tréninková jednotka je stanovena v rozvrhu pro sezonu a konkrétní věkovou skupinu. Více informací najdete na našem webu v sekci O NÁS (www.judo.cz/o-nas/)
2. Na tréninkovou jednotku je nutné přijít včas a to nejméně 15 minut předem aby se dítě stačilo převléknout a dojít do Dojo.
3. Pro omluvu nezletilého judisty v případě nemoci či z jiných důvodů, prosíme, použijte návštěvní knihu na stránkách klubu – www.judo.cz/vzkazy/

Platby a příspěvky

1. Základní poplatek pro věkovou skupinu a jedno pololetí je zveřejněn vždy před danou sezonou na webových stránkách klubu – www.judo.cz/o-nas/ v sekci PŘÍSPĚVKY. Jeho včasné uhrazení (nejpozději do 30.9. za první pololetí a do 31.1. za druhé pololetí) je podmínkou možnosti využití tréninkových jednotek.
2. Poplatky za složení vyššího technického stupně musí být uhrazeny nejpozději do čtrnácti dnů od úspěšného složení zkoušky.
3. Součástí platby pololetního příspěvku je také povinná členská známka Českého svazu juda.
4. Poplatky za soustředění nebo jiné aktivity klubu musí být uhrazeny dle uvedených podmínek akce.

Etika – Morální kodex judisty

Judo není jenom sport nebo zábava. Je to celková životní filozofie, snaha být lepším a vyrovnanějším člověkem, pomáhat druhým, zlepšovat se a překonávat překážky. Pojdme společně učit děti rozumět těmto základním principům.

1. Skromnost
2. Zdvořilost
3. Respekt
4. Sebeovládání
5. Odvaha
6. Upřímnost
7. Přátelství
8. Čest

Více najdete na www.judo.cz/ke-stazeni/ KE STAŽENÍ / Morální kodex judisty

Základní slovníček

Judo – jemná cesta

Dojo – judistická tělocvična

Tatami - judistická žíněnka, japonská rohož

Judogi - judistické kimono

Obi - judo pás

V Praze 10.9.2024

