

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

1. Od osób uprawiających aikido, oczekuje się, aby oprócz zdobywania wiedzy związanej z poznawaniem nowych technik i doskonaleniem różnych detali z nimi związanych, również wiele zaangażowania wykazały w pracy nad odpowiednią kulturą osobistą w Dojo jak i poza nim. Wejście do Dojo to nie tylko wejście do budynku, ale także wejście do miejsca, gdzie obowiązuje dyscyplina i idea doskonalenia się w aspekcie psychicznym i fizycznym.

2. Etykieta dojo jest regulaminem, który pomaga utrzymać dyscyplinę oraz ład na treningach. Uczestnicy a zwłaszcza dzieci od samego początku dowiadują się co wolno, a czego nie wolno wykonywać. Dzięki temu kształtowane są pozytywne cechy osobowości takie jak: samodyscyplina, samokontrola, samodzielność, systematyczność, tolerancja, poczucie obowiązku, konsekwencja w dążeniu do celu, silna wola itp. Celem treningu nie jest tylko nauczenie tych zasad jedynie na zajęciach, ale również stosowanie ich w życiu codziennym.

3. Na terenie, w którym znajduje się Dojo obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, spożywania alkoholu oraz wszelkich innych używek. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby będące pod wpływem alkoholu lub jakichkolwiek innych środków odurzających. Do Dojo nie wolno wchodzić z jedzeniem, piciem, gumą do żucia.

4. Wchodząc do Dojo i opuszczając miejsce ćwiczeń należy wykonać ukłon w pozycji stojącej (tachi rei), w kierunku kamiza. Wskazany jest również ukłon przy wchodzeniu i schodzeniu z tatami w pozycji seiza. W ten sposób wyrażamy szacunek dla miejsca ćwiczeń i znajdujących się tam osób, a także nadajemy im właściwą rangę. Ukłony są zewnętrzną oznaką dyscypliny, kultury osobistej i wzajemnego poszanowania.

5. Bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu, uczestnicy, ustawiają się w szeregi według posiadanych stopni, twarzą w kierunku kamiza. W przypadku równych stopni obowiązuje zasada senioratu (decyduje data wcześniejszego zdania egzaminu na stopień kyu/dan, pełniona funkcja lub oczywista różnica wieku między uczestnikami).

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

6. Prowadzący trening instruktor siada naprzeciw ćwiczących. Asystent instruktora lub najstarszy stopniem uczeń ("Sempai"), w ramach ceremonii, wydaje komendy rozpoczynające lub kończące trening.
7. Należy przychodzić punktualnie na zajęcia. Osoba spóźniona, po wejściu na salę, siada w pozycji "seiza" na brzegu tatami i czeka na pozwolenie wejścia przez instruktora prowadzącego trening, przeprasza instruktora ukłonem nie podając przyczyny spóźnienia.
8. W trakcie całego treningu, obowiązuje cisza i podporządkowanie uczestników komendom i poleceniom instruktora prowadzącego trening. Wykonując polecenia w skupieniu oraz zachowując bezpieczeństwo swoje i współwiczających można ustrzec się przed wypadkiem. Jeżeli zbyt duże rozkojarzenie mogłoby przeszkodzić w treningu należy zwolnić się z czynnego uczestnictwa danego dnia.
9. Do instruktora nie wolno zwracać się po imieniu. W zależności od posiadanego przez niego stopnia, zwracamy się do niego używając odpowiedniego tytułu w języku japońskim, najczęściej Sensei. Przed i po każdej rozmowie należy uklonąć się instruktorowi.
10. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu, należy uklonąć się partnerowi (uke).
11. W czasie treningu kategorycznie nie wolno opuszczać sali bez zezwolenia instruktora. Jeżeli planujemy wyjść wcześniej z treningu, należy poinformować o tym fakcie na początku zajęć i ponowić informację przed samym wyjściem.
12. Przed rozpoczęciem zajęć należy poinformować instruktora o ewentualnych przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń, o przebytych kontuzjach oraz problemach zdrowotnych. Na zajęcia należy przychodzić wypoczętym, jeżeli ćwiczący czuje się źle zgłasza chęć przerwania treningu instruktorowi.
13. Po zakończeniu treningu, wychodząc z sali, należy przepuścić przodem instruktora i posiadaczy starszych stopni. Tą samą zasadę stosuje się w szatni, umywalni i na całym terenie Dojo.

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

14. Na salę treningową ćwiczący wchodzi w klapkach, inne osoby mogą wejść na parkiet w klapkach lub czystym obuwiu zmiennym, które nie niszczy podłogi oraz nie pozostawia innych śladów.

15. Uczestnicy zajęć przebierają się wyłącznie w szatni w białe kimono lub długie spodnie dresowe bez metalowych części i T-shirt, zmieniają również obuwie na klapki (zori). Strój do treningu należy utrzymywać czysty i w dobrym stanie. Kimono (kei kogi) powinno być zawsze czyste i nie podarte.

16. Nie należy przed samym treningiem używać dezodorantów w aerozolu ani intensywnych perfum.

17. Na macie (tatami) ćwiczący są na boso. Przed wejściem na tatami należy ściągnąć klapki, zostawiamy je ułożone wzdłuż tatami "piętami" od strony maty zachowując ład i porządek. Ze względów higienicznych wszyscy uczestnicy zajęć zobowiązują się zakładać klapki podczas opuszczenia sali ćwiczeń.

18. Dla bezpieczeństwa swojego i pozostałych uczestników treningu dziecko jak i dorosły nie może mieć na sobie kolczyków, wisiorków, bransoletek, zegarka, pierścionków, obrączek, gumek z plastikiem lub metalem, spinek i skarpet. Rodzice proszeni są o sprawdzenie higieny stóp i dłoni dzieci przed wejściem na salę. Paznokcie rąk i nóg powinny być krótko przycięte. Długie włosy należy związywać gumką. Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo wzbronione. Kobietom nie wolno ćwiczyć w tzw. tipsach i makijażu.

19. Osoby nie uczestniczące w zajęciach (oglądające trening) powinny zachowywać się cicho, nie zwracając na siebie uwagi ćwiczących. Przebywać w Dojo mogą wyłącznie za zgodą instruktora. W czasie trwania treningu wymagana jest odpowiednia pozycja siedząca, nie wolno kłaść się na macie ani przyjmować lekceważącej pozycji. Nie wolno pić, jeść, palić papierosów ani żuć gumy. Zabroniona jest rozmowa przez telefon komórkowy w czasie trwania treningu. W przypadku zaistnienia sytuacji, należy przeprosić i wyłączyć telefon bez jego odbierania.

20. Ćwiczyć należy tylko w obecności prowadzącego i na jego wyraźne polecenie lub przyzwolenie oraz tylko to, co on zalecił. Samowolnie nie wolno przerywać zajęć i bez zezwolenia opuszczać sali.

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

21. Każdy uczestnik zobowiązany jest do znajomości i przestrzegania zasad bezpieczeństwa, związanych z prowadzeniem ćwiczeń z partnerem.
22. Ćwicząc należy zachować bezpieczną odległość od pozostałych ćwiczących oraz ścian i urządzeń. Jeżeli widoczne jest zagrożenie wypadkowe, należy natychmiast przeciwdziałać zgłaszając to prowadzącemu.
23. W przypadkach, gdy zachodzi konieczność przerwania jakiegokolwiek ruchu (techniki) należy użyć sygnałów ostrzegawczych, w pierwszej kolejności klepiąc w matę, co najmniej dwukrotnie lub w ciało współwiczącego. Jeżeli jest to konieczne należy krzyknąć głośno: **puść!**
24. W przypadku odbierania sygnału ostrzegawczego należy natychmiast zaprzestać wykonywania jakiegokolwiek techniki.
25. Tori (osoba wykonująca technikę) jest odpowiedzialna za bezpieczny upadek Uke (osoby, na której technika jest wykonywana).
26. Do prowadzenia ćwiczeń należy odpowiednio dobierać współwiczących.
27. Należy kontrolować swoje zachowanie, pamiętać, że na zajęciach nie ma wrogów.
28. Wszelkie kontuzje i inne przypadłości zdrowotne muszą być natychmiast zgłaszane prowadzącemu zajęcia i przez niego odnotowane, co jest warunkiem dalszych starań o ewentualne odszkodowanie z ubezpieczenia od NNW.
29. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia, uczestnik treningu powinien natychmiast zgłosić się do instruktora i poinformować go o swojej dolegliwości. Instruktor ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy uczestnikowi, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
30. W przypadku bolesnych dolegliwości, odczuwanych po wyjściu z treningu, jego uczestnik powinien pilnie zgłosić się do lekarza. Powinien też pilnie poinformować instruktora lub organizatora o tym fakcie, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu.
31. Ćwiczącym aikido wolno nosić obi (pas) tylko zgodny z nadanym stopniem. W grupie dziecięcej są to kolorowe pasy lub naszywki, w grupie dorosłych pas biały- uczniowski, pas czarny- mistrzowski.

Etykieta obowiązująca osoby należące do Włocławskiej Akademii Aikido

32. Uczestnicy treningów grupy dorosłej, którzy ukończyli 14 lat, są zobowiązani do zaopatrzenia się w trzy rodzaje drewnianej broni oraz jej posiadania i używania w czasie treningów: jo (drewnianego kija), bokken (drewnianego miecza), tanto (drewnianego noża). Instruktor uprzedza, kiedy należy przynieść w/w broń.

33. Korzystanie z aparatów fotograficznych, telefonów komórkowych i kamer podczas zajęć i innych imprez WAA bez zgody instruktora jest zabronione.

34. Każdy uczestnik zobowiązuje się do poszanowania praw i godności instruktorów, pracowników Obiektu oraz innych uczestników zajęć.

35. Nie należy przynosić na trening wartościowych rzeczy. Za pozostawienie ich w szatni, pełne ryzyko i konsekwencje ponosi ich właściciel.

36. Gdy organizacja dojo wymaga specjalnych przygotowań, uczniowie pomagają przy rozkładaniu, składaniu, i czyszczeniu maty. Jest to honor i zaszczytny obowiązek każdego ucznia. Również opuszczając salę i szatnię należy pamiętać o konieczności pozostawienia po sobie porządku.

37. O opuszczenie sali treningowej i obiektu sportowego mogą zostać poproszone osoby, które nie stosują się do niniejszego regulaminu WAA, ich zachowanie przeszkadza innym uczestnikom lub zagraża bezpieczeństwu osób bądź wyposażeniu obiektu, w którym odbywają się zajęcia.

38. Regulamin zachowania się w dojo obowiązuje również na stażach aikido. Nieodpowiednie zachowanie się ćwiczących negatywnie wpływa na ocenę danego klubu jak i instruktora prowadzącego.

39. W stażach aikido osoby niepełnoletnie mogą brać udział wyłącznie pod opieką rodzica lub za jego pisemną zgodą. Niedopuszczalne jest spożywanie alkoholu i jakichkolwiek używek.

40. Biorąc udział w stażu koncentrujemy się na nauce aikido i aktywnie uczestniczymy w treningach.