

# HUISREGELS TAI-OTOSHI SPORTS

## Hygiëne op de mat:

- De mat mag uitsluitend betreden worden zonder schoenen of sokken. Schone sokken zijn alleen toegestaan bij medische redenen of bij wonden aan de voeten.
- Buiten de mat dient de deelnemer slippers te dragen die ze, voor het betreden van de mat, op de daarvoor bestemde plaats achterlaten. De deelnemer mag niet met blote voeten van en naar de WC. Het is verplicht slippers te dragen bij het bezoeken van het toilet tijdens de lessen.
- Zodra deelnemers zich omgekleed hebben, komen ze met de slippers aan naar de dojo. Niet met blote voeten of op buitenschoeisel.
- Het nuttigen van voedsel, snoep, kauwgum en dergelijke is niet toegestaan op de mat.
- Een drinkfles of bidon is toegestaan indien die voorzien is van water. Ranja, alcoholische, fris, sport en energydranken zijn niet toegestaan op de mat.

## Persoonlijke hygiëne:

- Omdat veel van de stof getraind wordt met behulp van een partner dienen deelnemers zorg te dragen voor een goede persoonlijke hygiëne.
- Teen en vingernagels dienen schoon en kort geknipt te zijn.
- Mond en tanden dienen verzorgd te zijn.
- Wil je trainen na een lange warme werkdag, zeker in de zomer periode, ga dan eerst in de douche alvorens de mat te betreden. Zorg hoe dan ook voor gewassen handen en voeten.
- Deo is geen overbodige luxe.
- Zorg dat je Gi (judopak) schoon en fris is. Indien je veel zweet tijdens de les zorg dan dat je Gi nadien snel gewassen wordt. Dit voorkomt nare geurtjes en zorgt bovendien dat je Gi minder snel verkleurd door zweet. Indien je je Gi veelvuldig gebruikt is een 2<sup>de</sup> Gi aan te raden.

## Uitstraling en veiligheid:

- Ook hier, teen en vingernagels kort. Lange nagels zorgen voor verwondingen waar niemand op zit te wachten.
- Horloges, ringen, oorbellen, kettingen en dergelijke sieraden zijn niet toegestaan.
- Brildragers dienen te zorgen voor een geschikte sportbril.
- Indien je Gi kapot of versleten is zorg dan snel voor vervanging. Een Gi met gaten en rafels ziet er niet uit maar kan ook nog eens voor de nodige blessures zorgen.
- Dit geldt ook voor een Gi die door veelvuldig wassen 5 maten te klein is geworden, of die zodanig verkleurd is dat wassen eigenlijk geen zin meer heeft.
- Lange haren voor dames en eventueel heren graag achter het hoofd samen binden.
- Hoofddeksels in welke vorm dan ook zijn niet toegestaan op de mat.
- Voor dames is het verplicht een wit shirt te dragen onder hun Gi, voor mannen is dit niet verplicht maar wel toegestaan.
- Wondjes dienen voor de les afgeplakt te worden met bijvoorbeeld pleisters of tape.
- Indien je medicijnen gebruikt of (tijdelijke) lichamelijke beperkingen hebt meld je dit voor de les begint.
- Roken, alcohol en drugs in welke vorm dan ook zijn niet toegestaan binnen de dojo.
- Let op bij uitleg! Door uitleg heen tetteren is niet alleen respectloos en onfatsoenlijk maar brengt ook de nodige risico's met zich mee. We willen immers geen leden met gebroken ledenmaten naar huis toe moeten sturen.

## Algemeen:

- Zorg dat je na de les je spullen opruimt, laat geen rotzooi slingeren op de mat of in de kleedkamers en berg eventueel gebruikte spullen weer op daar waar ze thuis horen.
- Let op met parkeren dat je geen andere mensen of uitritten of dergelijke hindert.
- Plaats fietsen op de daarvoor bestemde plek.
- Laat ook buiten geen rotzooi rond slingeren, deponeer afval in de daarvoor bestemde afvalbakken of neem het mee naar huis en deponeer het daar op de juiste plaats.
- Zorg dat de kleedkamers bij aankomst netjes blijven, geen kleren, schoenen en tassen op ongebruikelijke plaatsen achter laten.
- Heb respect voor elkaar! Scheld en vechtpartijen zijn voor niemand leuk.
- Indien bovenstaande niet wordt gerespecteerd of juist wordt genegeerd kan de toegang tot de dojo worden ontzegd.
- De regels zijn ook van kracht indien de ruimte geen dojo betreft of een mat heeft, ze zijn er voor elke ruimte waar eventueel getraind wordt.

## Tot slot:

Tai-Otoshi Sports staat voor lekker trainen op eigen niveau. Wil je er flink tegenaan klappen dan kan dit, wil je het liever wat rustiger aan doen is het ook geen probleem. Belangrijk is dat je alvorens je een oefening start van elkaar weet wat de verwachtingen zijn. Communicatie! We willen elkaar naar een hoger niveau brengen, dat kan alleen door te trainen met elkaar en niet tegen elkaar. Het gaat er niet over dat je bewijst dat je beter bent dan een ander maar dat je het elkaar juist gunt wat te leren van elkaar. Stevig trainen met gerichte aanvallen waar power in zit is leuk en conditioneel goed maar respecteer wel elkaars grenzen en probeer niet om elkaar KO te slaan. Daar leert niemand wat van. Indien je echt wenst jezelf te bewijzen tegenover een ander zijn er genoeg mogelijkheden dit tijdens competities of kampioenschappen te doen. Natuurlijk gebeuren er ongelukjes maar bij een gemoedelijke sfeer kun je na een welgeplaatst excuus en misschien een ice pack weer snel verder trainen. Gezelligheid en een geintje is prima en leuk maar concentratie en aandacht moet er ook zijn, het gaat allemaal om de balans!

## Tai-Otoshi Sports

Ramon Lopes – Baselaarshoef 77 – 5481NC Schijndel – tel: 0610985583 – email: taiotoshisports@gmail.com  
KvK: 17204214 – BTW: NL141556961B02 – IBAN: NL30 RABO 0328 0834 88