**Dojoettiquette**

*(dojo kun)*

eller

hur man bör uppträda i klubben.

Uppförande

**Se till att vara hel och ren, inkluderar både dig och dina träningskläder.**

*Det är mycket trevligare att träna med en som partner som inte luktar som ett utedass. Lämplig regel är att tvätta dräkten 1 gång i veckan, bältet brukar inte tvättas, om dom måste så är det handtvätt under ljummet vatten som gäller (dom är sällan tvättäkta).*

**Lyssna på din Instruktör/Tränare.**

*Din instruktör/tränare förtjänar din uppmärksamhet då dom vill lära ut något, så belöna dom med denna och lyssna på vad dom har att säga samt titta på vad dom har att visa.*

**Försöka vara trevlig.**

*Det blir en gladare atmosfär på träningarna om man är trevlig mot sina träningspartners.*

**Se till att ha roligt.**

*Judo/JuJutsu ska vara roligt, så se till att det blir roligt, inte bara för dig själv utan även de runtomkring dig. Betänk att det är roligare att skratta 'med' än 'åt' någon, speciellt om du råkar vara denne någon.*

**Smycken ska tas av eller tejpas under träningen.**

*De må vara hur vackra som helst, men skaderisken för andra eller en själv kommer före, och det är ditt eget ansvar att tejpa smyckena om du inte kan ta av dom, så plocka med egen tejp.*

Lokal

**Din mamma kanske tränar i klubben, men det är inte hennes jobb att se till att det är städat, så plocka undan efter dig.**

*Det är trevligare att träna ifall det är rent & städat i klubblokalen, och det är medlemmarnas ansvar att hålla det rent, detta inkluderar DIG.*

**Ytterskor hör hemma vid ytterdörren, parkera dom där innan du går in i lokalen.**

*Då vi tenderar till att springa omkring barfota är det trevligare om man slipper trampa i grus/snö/hundskit som folk släpar in med skitiga skor.*

**Vi har ganska små omklädningsrum, så se till att stoppa ner saker i medhavd väska eller kasse.**

*Om man inte sprider ut sig över hela omklädningsrummet så kanske man kan hitta alla sina kläder när man ska hem igen, samt även ge andra en plats att byta om på.*

**Man kan aldrig lita på att folk inte stjäl.**

*Ta gärna med väskan och ställ den där du kan se den under träningen, typ precis utanför dörren till träningslokalen.*

**Parkera vattenflaskor vid diskbänken.**

*Efter träningen ska din vattenflaska tömmas och ställas vid diskbänken. Dels för att undvika grönt klägg i flaskan, men också för att slippa vada genom drivor av flaskor för att komma in på mattan.*

Tradition

**Det är tradition att buga innan man kliver på och av mattan.**

*Förhindrar bl.a att man 'springer' rätt in på mattan, samt visar de tränande på mattan respekt.*

**Det är tradition att buga mot sin partner före och efter man tränar på tekniker.**

*Detta ger inte bara en lätt asiatisk stämning över lokalen, det är även ett sätt att visa respekt för sin träningspartner.*

**Man tackar inte 'nej' när ett 'högre' bälte 'bjuder' upp.**

*En med högre bälte förutsätts tränat längre, och har således saker att lära ut. Utnyttja detta och lär av de som är mer erfarna. Skulle man vara det 'högre' bältet så försök hjälpa de lägre graderade. Att bara träna med folk som är mindre och/eller lägre graderade med målsättning: "dom kan man banka skiten ur" är dålig stil och kommer bestraffa sig i längden. Råkar du ut för det så prata med din instruktör, denne kommer att se till att bestraffningen kommer snabbt.*