



## Dojo-regels binnen Karateschool Yin Yang.

Onze dojo is een plek van respect, discipline en persoonlijke groei. Om ervoor te zorgen dat iedereen veilig en met plezier kan trainen, hanteren wij de volgende dojo-regels.

### 1. Gedragsregels in de dojo

- **Respect tonen:** we groeten bij het betreden en verlaten van de dojo. De Shihan, Sensei en Senpais worden individueel begroet. We tonen respect voor elkaar, voor de Shihan, Sensei en Senpais en het materiaal.
- **Luisteren naar instructies:** de aanwijzingen van de Shihan/Sensei/Senpai worden altijd direct en zonder discussie opgevolgd.
- **Geen ongewenst gedrag:** pesten, intimidatie, schelden of grensoverschrijdend gedrag is niet toegestaan.
- **Rust en concentratie:** tijdens de training heerst er focus; onnodig praten of afleiding wordt beperkt.
- **Veiligheid voorop:** we trainen gecontroleerd en houden rekening met het niveau van onze trainingspartner.

### 2. Hygiëne en verzorging

- **Schone gi:** de karate-gi is schoon, heel en netjes.
- **Korte nagels:** vinger- en teennagels zijn kort om blessures te voorkomen.
- **Geen sieraden:** sieraden, horloges en piercings worden verwijderd of afgeplakt.
- **Persoonlijke hygiëne:** zorg voor frisse lichaamsverzorging en gebruik bij voorkeur slippers buiten de dojo.

### 3. Materiaal en omgeving

- **Zuinig omgaan met materiaal:** kussens, pads en andere materialen worden netjes gebruikt en opgeruimd.
- **Dojo schoonhouden:** iedereen helpt mee om de dojo netjes achter te laten.
- **Eten of drinken:** in de dojo wordt niet gegeten of gedronken.



## Dojo regels

### 4. Veilig trainen

- **Controle en techniek:** technieken worden met beheersing uitgevoerd; kracht is nooit belangrijker dan veiligheid.
- **Stop bij pijn of twijfel:** bij pijn, ongemak of twijfel meld je dit direct aan de instructeur.
- **Beschermingsmiddelen gebruiken:** waar verplicht, worden scheenbeschermers, bitjes of andere bescherming gedragen.
- **Respect voor grenzen:** iedereen traint op zijn of haar eigen niveau; we dwingen niemand.

### 5. Regels voor ouders en toeschouwers

- **Rust in de dojo.** Ouders/toeschouwers nemen plaats op de aanwezige banken bij de ingang van de dojo. Ouders/toeschouwers blijven stil tijdens de training en geven geen aanwijzingen. Tijdens examens mogen ouders/toeschouwers de gehele tijd aanwezig zijn.
- **Positieve ondersteuning:** aanmoedigen mag, bekritisieren niet.
- **Geen foto's of video's zonder toestemming:** we respecteren de privacy van alle sporters.

### 6. Sociale veiligheid

In aanvulling op deze gedragsregels die bijdragen aan een veilig sportklimaat zijn de volgende veiligheidsrichtlijnen van toepassing:

- **Melden van zorgen:** zie je iets dat niet klopt, meld dit bij de trainer of de vertrouwenscontactpersoon.
- **Vertrouwenscontactpersoon:** onze VCP is beschikbaar voor vragen, zorgen of meldingen.
- **VOG en vakkundige begeleiding:** al onze trainers en vrijwilligers voldoen aan de eisen van sociale veiligheid.

### OSU

Stichting Karateschool Yin Yang  
Voorzitter  
Shihan Gerard van Kessel