

REGLER

för dig som tränar på Riai Aikido Dojo

1.
Följ alltid tränarens råd och anvisningar. Det är tränaren som har ansvaret för trivseln, att träningen blir effektiv samt för din och dina medtränandes säkerhet.
2.
Det förväntas att alla medlemmar gemensamt ansvarar för att städa och hålla ordning i vår gemensamma dojo.
3.
Träningen börjar och slutar med att man hälsar sittande. Då man börjar träningen säger man "Onegai shimasu", på svenska ungefär "det är min önskan att..." Det är en fras som betyder att alla på mattan ömsesidigt och med respekt för varandra vill göra träningen så bra som möjligt. Då man slutar träningen hälsar man med att säga "Domo arigato gozaimashita", vilket betyder "tack så mycket" på japanska. Iaktta tystnad några minuter innan träningen börjar.
4.
Prat skall ej förekomma under träningen.
5.
Ta alltid av klockor, ringar, smycken och liknande föremål.
6.
Var alltid noga med din personliga hygien. Tvätta både händer och fötter före träningen. Finger- och tånaglar skall vara kortklippta.
7.
Din träningsdräkt skall vara hel och ren. Kolla dräkten innan du packar ner den!
8.
Alla avgifter betalas i förskott. Erlagd avgift återbetalas ej.
9.
Du ansvarar för att informera föreningen och instruktören om det finns sjukdom, allergier eller andra särskilda hänsynstaganden som vi bör känna till.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

www.riai.se

info@riai.s

