

## Правила за поведение в залата и по време на тренировка

1. В съответствие с Общите положения и принципи на поведение от страна на инструкторите и трениращите, е необходимо винаги да се показва нужното уважение към партньорите и съотборниците. Това означава: да не се стремиш съзнателно да нараниш някого физически, например чрез рязко изпълнение на дадена техника/ключ с цел предаването им; да тренираш достатъчно сериозно, както за себе си, така и заради другите, за да подобриш не само своите но и техните умения, издръжливост и боен дух. Ако не си концентриран и не полагаш необходимите усилия, лишаваш както себе си, така и партньора си от развитие.
2. Спазвай тренировъчния график стриктно и бъди в залата поне 10 минути преди началото на съответната тренировка. В случай, че закъснееш, изчакай отстрани и помоли инструкторите за това да бъдеш допуснат на татамито, за да започнеш тренировка.
3. Всяко влизане и излизане от залата и стъпване на татамито следва да бъде придружено с поклон.
4. Тренировката започва и приключва официално след поклон към инструктора, като трениращите са се подредили спрямо ранга си в редица и в низходящ ред.
5. По време на тренировка трениращите следват указанията на инструктора, изпълняват единствено указаните техники, а по време на демонстрацията им наблюдават застанали в подходяща позиция.
6. Винаги оправяй своето кимоно и връзвай колана си с гръб към татамито/с лице към стените на залата.
7. Ако се налага да напуснеш татамито или тренировката, първо поискай позволение от инструктора.
8. По време на тренировка с ГИ не сваляй горницето си без позволение от инструктора.
9. Не говори докато инструкторът говори и обяснява. Освен, че е неуважително, това отвлича вниманието на останалите, които са дошли да тренират, защото смятат, че могат да научат нещо.
10. Не се разхождай навън, до тоалетна или да пиеш вода докато се показват дадени упражнения, защото това забавя всички трениращи. Можеш да го направиш по време на почивките или след края на тренировката.
11. Ако инструкторът не е прекратил повторението на техниката/упражнението, не спирай да се упражняваш. Никога не можеш да убедиш, че си упражнявал дадена техника достатъчно.
12. Разговорите по време на тренировка следва да бъдат сведени до минимум и по възможност да се отнасят към предмета на тренировката.
13. Винаги поздравявай партньора си преди и след спаринг сесия по приетия в залата начин.

14. Винаги поддържай добра лична хигиена (т.е. често къпане, миене на зъби и крака).
15. Поддържай ноктите на ръцете и краката си къси и чисти, за да не нараниш себе си или партньора си.
16. Носи си чиста и суха екипировка за всяка тренировка, независимо дали е с ГИ или без.
17. В никакъв случай не стъпвай с обувки на татамито. **Носи си джапанки**, за да не се разхождаш бос извън татамито, а обувките поставяй на обозначеното място.
18. Всякакво консумиране на хранителни продукти и напитки върху татамито е абсолютно забранено.
19. Не тренирай, ако си болен от грип или друго инфекциозно заболяване, за да не заразиш съотборниците си. В случай, че имаш кожни проблеми информирай незабавно инструкторите и се въздържай от тренировки.
20. Всички бижута и метални обекти по тялото и дрехите следва да бъдат отстранени по време на тренировка.
21. Забранява се говоренето по телефона по време на тренировка без изричното позволение на инструкторите. Препоръчително е телефоните да бъдат включени на „тих” режим.
22. Преобличането се извършва единствено и само в предвидените за това съблекални. Всякакви забравени дрехи и кърпи ще бъдат изхвърляни, затова внимавайте какво и къде оставяте.
23. Своите джапанки и дрехи в залата имат право да оставят само инструкторите и хората получили предварително и изрично разрешение. Всичко останало подлежи на третиране според разпоредбите на т. 22.
24. Спазването на горните елементарни правила ще даде възможност тренировките да протичат по един безупречен начин ще позволят на всеки да вземе максимума от тях.