



*Associazione Sportiva Dilettantistica
affiliata alla FIJLKAM*

DOJO Trieste

*via Giuseppe Sinico, 1
34149 TRIESTE
040-946016
dojotrieste@libero.it*

ASD DOJO TRIESTE

REGOLAMENTO DEL DOJO

(Delibera del Consiglio Direttivo del 3 settembre 2013)

- Chi si dedica allo studio del Judo, deve pensare che le ore di allenamento nel Dojo non servono unicamente a fare di lui un atleta, ma servono soprattutto a formare il suo carattere e la sua personalità.
- Dalla vita nel Dojo, il Judoka imparerà le virtù fondamentali per una persona completa: volontà, modestia, sincerità, coraggio, capacità di sopportare e imparerà ad essere di esempio agli altri in ogni situazione.
- Nell'animo di un buon judoka deve esserci sempre un senso di amicizia sincera verso i suoi compagni di palestra ed anche verso tutti i judoka che gli capiterà di frequentare. L'amicizia e la collaborazione costruiranno le basi per far prosperare una comunità.
- I giovani seguiranno in ogni occasione i consigli di chi ha più esperienza ed i Judoka esperti saranno sempre disponibili verso i giovani ed i neofiti.
- Nessun allievo potrà in nessuna occasione rifiutarsi di praticare il Judo con un altro judoka, per distinzione di razza, di religione e di sesso. Nel Judo la disponibilità verso l'altro è completa e chiunque pratica con un compagno è responsabile della sua incolumità e del suo benessere, rispettando il livello tecnico di ciascuno.
- Il judoka non si comporterà mai in pubblico in modo tale da recare discredito al Judo e si atterrà sempre alle norme della buona educazione. Il Judoka non deve mai dimostrare o eseguire tecniche di Judo al di fuori del Dojo, se non per necessaria autodifesa.
- Un judoka non potrà insegnare in un'altro Dojo senza avere il permesso della Società nè frequentare allenamenti in altre palestre senza richiedere l'autorizzazione al responsabile tecnico.
- Nello spirito del Judo, ad ogni judoka ospite vengono aperte le porte e viene accolto con amicizia e disponibilità. L'ospite deve essere autorizzato a frequentare il Dojo dal proprio insegnante tecnico ed essere in regola con la visita medica agonistica/non agonistica.



DOJO Trieste

via Giuseppe Sinico, 1
34149 TRIESTE
040-946016
dojotrieste@libero.it

- Nel Dojo il judoka dovrà attenersi a determinate norme del codice di educazione proprie del Judo. Le principali sono le seguenti:
 - ✓ accedere ai locali del Dojo unicamente con scarpe pulite e vestiti adeguati;
 - ✓ indossare sempre le ciabatte a bordo tatami, nell'uso delle docce e negli spogliatoi;
 - ✓ le bambine e le donne devono indossare una maglietta (meglio se bianca) sotto il judogi;
 - ✓ presentarsi in ogni momento con il judogi in ordine e pulito;
 - ✓ osservare scrupolosamente l'igiene personale;
 - ✓ controllare il linguaggio e le reazioni improvvise;
 - ✓ ricordarsi di salutare con rispetto ogni persona che si incontra e rispondere gentilmente al saluto di chiunque;
 - ✓ anche in momenti di riposo, mantenere una posizione composta;
 - ✓ non danneggiare mai nulla e non approfittare della ospitalità che viene offerta nei locali della palestra e negli spogliatoi.
 - ✓ segnalare tempestivamente al personale dell'Associazione eventuali guasti nella struttura o gravi mancanze comportamentali di altri utenti.

- **La frequenza degli allenamenti sarà requisito indispensabile per il passaggio di cintura.**

- Dalla cintura verde/blu in poi gli avanzamenti di grado saranno motivati sia dall'assidua frequenza agli allenamenti, dal comportamento in Dojo che dalle effettive conoscenze raggiunte. Tale scelta è motivata dal valore che una cintura blu o marrone riveste nella maturazione sportiva e personale di un allievo. Gli avanzamenti potranno in questa fase essere testimoniati da una tacca del colore successivo aggiunta alla cintura.

Per frequentare gli allenamenti è necessario:

- Portare all'atto dell'iscrizione certificazione medica di sana e robusta costituzione per i non agonisti e di idoneità all'attività sportiva agonistica per gli agonisti. In assenza di tale certificato non è possibile la pratica del Judo. L'Associazione sospenderà la frequenza agli allenamenti in caso di certificato medico scaduto fino a presentazione di quello valido.



DOJO Trieste

via Giuseppe Sinico, 1
34149 TRIESTE
040-946016
dojotrieste@libero.it

- Essere in regola con i pagamenti.
- **In caso di malattia infettiva contagiosa si invita a non frequentare gli allenamenti fino a guarigione avvenuta. Vista la particolare natura del Judo che prevede uno stretto contatto corpo a corpo, si chiede di segnalare tempestivamente la comparsa di malattie dermatologiche (es. verruche, micosi, molluschi contagiosi, pediculosi...) al fine di consentire all'Associazione di sanitizzare i tatami e si chiede di restare lontani dal tatami fino alla guarigione o di coprire adeguatamente la parte del corpo interessata. Si richiedono queste accortezze per tutelare la comunità di judoka che ha il diritto di recarsi in tranquillità e sicurezza sul tatami.**

E' vietato:

- ✓ disturbare ed intralciare con il proprio comportamento lo svolgimento degli allenamenti;
 - ✓ Introdurre o consumare cibo all'interno dei locali del Dojo;
 - ✓ Lasciare bottiglie o altri rifiuti nei locali del Dojo;
 - ✓ Indossare bracciali, collane, anelli o orologi durante lo svolgimento dell'allenamento;
 - ✓ Fare uso di sostanze dopanti o introdurle nel Dojo.
-
- L'accesso agli spogliatoi è consentito da 15 minuti prima dell'inizio delle lezioni e la permanenza alla fine dell'attività sportiva è consentita fino a 15 minuti dopo.
 - I genitori vigileranno sempre sui bambini, propri o che sono stati loro affidati da altri genitori, controllandone il comportamento al di fuori della palestra (spogliatoi e aree adiacenti alla palestra), comportamento del quale si renderanno responsabili.
 - I bambini/ragazzi per i quali non è firmato dal genitore il permesso di uscita da soli dal Dojo, abbandoneranno il tatami solo in compagnia del genitore o adulto dal genitore indicato.
 - Si consiglia vivamente ai soci di non lasciare oggetti di valore negli spogliatoi. La A.S.D. DOJO TRIESTE non si assume alcuna responsabilità in caso di eventuali furti.
 - Il presente regolamento è affisso nei locali della Palestra e i soci sono invitati a leggerlo attentamente.
 - All'atto dell'associazione verrà richiesta al Socio una firma per presa visione del regolamento.



*Associazione Sportiva Dilettantistica
affiliata alla FIJLKAM*

DOJO Trieste

*via Giuseppe Sinico, 1
34149 TRIESTE
040-946016
dojotrieste@libero.it*

- Il regolamento può essere modificato unilateralmente dal Direttivo della A.S.D. DOJO TRIESTE in qualsiasi momento. Le modifiche saranno affisse nei locali della palestra.
- La A.S.D. DOJO TRIESTE si riserva il diritto di ritirare le tessere sociali e di allontanare i soci che contravverranno al seguente regolamento e/o risulteranno inadempienti nel pagamento delle quote sociali.

==== ** ** *