



Yleiset pelisäännöt

Harjoituksissa ja tapahtumissa noudatetaan yleisiä hyviä käytöstapoja. Kiroilu, toisen pilkkaaminen ja kiusaaminen on näin ollen siis luonnostaan kiellettyä. Niin harjoitusten ohjaajalla kuin muillakin harrastajilla on velvollisuus puuttua tällaiseen käyttäytymiseen välittömästi sellaista havaitessaan. Harjoitusten aikana ohjaajaa on ehdottomasti kuunneltava ja hänen ohjeitaan noudatettava. Näin vältetään turhilta tapaturmilta ja kaikilla on mukavampaa. Muille häiriöksi tai vaaraksi oleva henkilö voidaan poistaa paikalta ilman varoitusta.

Dojokäyttäytyminen

Salilla noudatetaan tiettyjä judolle ominaisia japanilaisia käyttäytymismalleja. Niin salille tultaessa kuin sieltä poistuttaessa kumarretaan salille päin. Harjoitukset alkavat ohjaajan komentaessa oppilaat riviin. Paikalla olevista korkeimman vyöarvon omaava aloittaa harjoitukset ja luovuttaa vetovastuun ohjaajalle. Jos tullaan myöhässä, käydään ilmoittautumassa ohjaajalle kumartamalla. Samoin, jos harjoituksista pitää lähteä ennen niiden loppua, käydään myös ilmoittamassa tästä ohjaajalle. Jos salilta täytyy poistua tilapäisesti kesken harjoitusten esimerkiksi pukuhuoneeseen, pitää kysyä lupa ohjaajalta. Tämä on tärkeää varsinkin junioreiden harjoituksissa, joissa ohjaaja on vastuussa lapsista tai nuorista harjoitusten ajan. Hänen täytyy olla koko ajan tietoinen siitä, missä kukin on. Harjoitukset päättyvät, kun ohjaaja komentaa *owari*, jolloin mennään samaan muodostelmaan, jossa aloitettiin.

Judoon kuuluu olennaisesti toisen ihmisen kunnioittaminen. Kun aletaan harjoitella uuden parin kanssa, kumarretaan parille. Parin vaihtuessa kumarretaan ensin vanhalle parille ja sitten vasta uudelle. Sama pätee oteltaessa, jolloin vastustajalle kumarretaan sekä ennen ottelua että sen jälkeen.

Hygienia

Jokaisen judokan tulee turvallisuus- ja mukavuussyistä pitää huolta omasta hygieniastaan. Kynnet tulee pitää lyhyiksi leikattuina. Pitkät hiukset on syytä pitää kiinni. Kaikki kellot, korut, lävistykset ja muut kovat esineet otetaan pois ennen harjoituksia. Tatamille tullaan vain paljain jaloin. Ennen harjoituksia pestään jalat pukuhuoneessa. Jos tatamille pitää tulla pidempi matka käytäviä pitkin, kannattaa käyttää sisäkenkiä matkalla.

Vanhempien rooli

Vanhempien tehtävä on tukea ja kannustaa lapsiaan harrastuksessa. Salilla saa ja meidän kannalta on suositeltavaakin olla mukana harjoituksissa seuraamassa. Harjoitusten aikana on kuitenkin annettava ohjaajalle työrauha. Ohjaajalle saa antaa palautetta harjoitusten jälkeen tai muulla ajalla. Seuralla on oltava tiedossa harrastajien tai vanhempien ajantasaiset yhteystiedot eli puhelinnumero ja toimiva sähköpostiosoite, jotta seura voi tarvittaessa olla yhteydessä kiireellisissäkin asioissa.

Päihteiden käyttö

Päihteiden (alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet yms.) käyttö seuran harjoituksissa ja tapahtumissa on **ehdottomasti kiellettyä!** Niin pukuhuoneessa kuin harjoitusten aikana. Jokaisella harrastajalla on velvollisuus puuttua toisen päihteiden käyttöön sellaista havaitessaan. Harjoituksiin ei myöskään missään tapauksessa tulla päihtyneenä. Jokaisesta tapauksesta tulee ilmoittaa harjoitusten ohjaajalle, joka ryhtyy tarvittaviin toimenpiteisiin.

Nämä säännöt koskevat jokaista LoU:n judokaa, ohjaajaa ja osaltaan myös vanhempia. Jokainen judoka näyttää esimerkkiä muille! Erityisesti ohjaajilla ja ylemmillä voillä on velvollisuus olla esimerkkinä pienemmilleen ja alemmille voille.