

## Gouden huisregels in de dojang

Iedere Taekwon-do leerling dient zich aan de volgende gedragsregels te houden, om respect, orde en effectiviteit te bewaren. Tijdens de training hangt er een plezierige en gemoedelijke sfeer. Om dit te behouden is het dus belangrijk om altijd beleefd te blijven naar elkaar. Zo kan iedereen met plezier zijn doelstelling bereiken.

De Trainer zal erop toezien dat de huis-gedragsregels voor de leden worden nageleefd in een veilige en vertrouwde omgeving waar elk lid hetzelfde wordt behandeld, ongeacht sexe, afkomst en niveau.

Ook van de ouders verwachten we dat deze een goede supporter is en het goede voorbeeld geeft door respect te tonen. Voor de ouders zijn er dus ook een paar huisregels die nageleefd dienen te worden.

1. Ouder houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding tijdens de les
2. Ouder zorgt ervoor dat zoon/dochter op tijd aanwezig is voor een training of wedstrijd
3. Ouder spreekt zoon / dochter aan op eventueel wangedrag voor de les of na afloop van de les

Tae Kwon-do beoefening bevat 5 essentiële leerdoelen (Ga Terug en selecteer Leerdoelen) . Alle leden moeten die regels in acht nemen om verder te kunnen komen in de beoefening van het TaeKwon-do en gaandeweg de vorming van het karakter. Naast de Etiquette gelden nog de volgende gangbare normen in de/een dojang.

### Gedrag

- Geef altijd het goede voorbeeld.
- Het gebruik en bezit van doping en stimulerende middelen is verboden.
- Bij het binnentreden en verlaten van de dojang, dient men te buigen.
- Toon Respect tegenover de instructeur en anderen.
- Praat / Buig / groet de instructeur en elkaar op gepaste afstand.
- Leerlingen onderling maken geen ruzie maar helpen elkaar.
- grof taalgebruik, pesten of kwetsen wordt niet geaccepteerd.
- Kennis van vechttechnieken mag op geen enkele wijze worden misbruikt.
- Mediteer één minuut voor en na afloop van de training.
- Het gebruik van mobiele telefoons is verboden tijdens de lessen.
- Wees op tijd, ben je te laat! ga dan rustig aan de kant zitten / staan totdat je sabum (leraar) je een teken geeft om erbij te komen.
- Respecteer de 3 kenmerken van Taekwondo  
(zelfbeheersing, Discipline en Beleefdheid).



### Veiligheid

- Iedereen heeft en draagt beschermingsmaterialen indien nodig, om letsel te voorkomen.
- Elke sporter is verplicht gezondheidsproblemen toe te lichten voor aanvang van de les
- 2 uur voor aanvang van de training is een lichte maaltijd nog verstandig.
- Lesgeven zonder toestemming van de leraar is niet toegestaan.
- Ongepast kletsen stoort de les en is niet toegestaan.
- Verlaten van de dojang zonder toestemming is niet toegestaan.
- Er is respect voor onze partner (en zijn / haar niveau).
- We zijn altijd sportief ook al zijn andere dat niet.
- Sieraden, piercings e.d. met letselrisico zijn verboden.

### Hygiëne

- Handen en voeten zijn schoon, nagels kort (*Nagels kunnen lelijke verwondingen veroorzaken*).
- Gebruik van slecht onderhouden, onveilige materiaal is niet toegestaan. (*Dit geldt voor middelen van de sporter als van de club*).
- Zorg voor persoonlijke hygiëne, kleding, beschermers etc. zijn netjes en schoon (*schoon is voor jezelf prettig maar ook naar anderen toe*).
- Toilet bezoeken tijdens de les is niet toegestaan, doe dit voor de les. (*Als je tijdens de les plots de zaal verlaat ben je uit beeld van de trainer. Het kan zijn dat je je onwel voelt en dan? dus het is dus voor je eigen veiligheid. Vraag dus altijd eerst toestemming*).
- Zorg voor de training, tijdens en daarna voor voldoende vocht opname (*Neem bidon of een plastic flesje mee. Een handdoek is ook wel handig*).
- Dragen van straat schoeisel in de dojang is niet toegestaan.
- Tijdens training is het dragen van een **Dobok** / club T-shirt verplicht.
- Drank en voedsel is niet toegestaan wel dranken die afsluitbaar zijn.