

SALIETIKETTI 14.9.2011

1. Saapuminen Salille

Ulkovaatteet (takit, päähineet sekä kengät) riisutaan tuulikaapissa. Kengät jätetään niille varattuun hyllyyn. Pukuhuoneisiin siirrytään (varsinkin harjoitusten olleessa käynnissä) ripeästi, muita häiritsemättä harjoitusalueen reunoja pitkin.

2. Harjoitusolosuhteet

Jokainen varaa puhtaat verryttelyhousut (pitkälahkeiset), sekä kestävän T-paidan (peruskurssi). Muutoin GI tai teemaan sopiva harjoitteluasua. Pyyhe ja henkilökohtaiset hygieniavälineet tulee olla mukana mm. jalkojen pesuun ennen tatamille menoa. Vuonna 2010 rekisteröitiin 18050 kpl 1.5 tunnin harjoituskertaa eli yhteensä 36100 jalkaa tepasteli tatamalla, siksi **hygienia** on tässä ykkösprioriteettina. Jos on tarttuvia ihosairauksia (mm. märkärupi) ja/tai veren kautta tarttuvia sairauksia (HIV/Hepatiitti) on asiasta kerrottava ohjaajille ja pidättäydyttävä harjoittelusta. Kynnet on pidettävä lyhyenä, pitkät hiukset sidottava ja kaikki korut ja lävistykset on poistettava Seuran ulkopuolisia henkilöitä ei tuoda seuraamaan harjoituksia, ilman pääohjaajan lupaa.

3. Tatamalla

Juomien nauttiminen, nojailu ja kaiken moinen venkoilu tai roskaaminen eivät kuulu tatami-käyttäytymiseen. Harjoituksissa ei puhuta kilpaa ohjaajan kanssa vaan kuunnellaan mitä ohjaajilla on sanottavana ja toimitaan sen mukaan. Harjoitusvastustajaa tulee kunnioittaa riippumatta vyöasteesta, sukupuolesta, ihonväristä yms. Harjoittelijan tulee suhteuttaa voimankäyttönsä harjoitusvastustajan mukaan (varsinkin pituus- ja painoeron ollessa suuri) siten, että molempien harjoittelu on turvallista ja mielekästä.

4. Maksut

Jäsenmaksu on 150 €/ 6 kk peruskurssin jälkeen. Peruskurssimaksu on 100 € (tai 65 € sportti-passilla, voimassaoleva, tarralla varustettu). Maksu oikeuttaa harjoitteluun sen puolivuotiskauden, jona kurssi suoritetaan. Eräpäivät ovat 31.1 ja 30.8. Peruskurssimaksut suoritetaan seuran tilille kolmen harjoituskerran jälkeen (FI7947830010023815). Ohjeet maksuista harjoituksissa. Liikunta- ja kulttuuri-setelit tms. kelpaavat seuran tarjoamien palvelujen maksuvälineiksi, täyteen arvoonsa.

5. Hallinto

Ju-Jutsu Oulu ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, jolla ei ole palkattua henkilökuntaa. Hallinnosta vastaa hallitus. Siivoustoimet hoidetaan syyskokouksen 2011 päätöksen mukaisesti vapaaehtoisvoimin (= talkoohengessä). Toimintaa koskevat kyselyt voi toimittaa osoitteeseen: info@oulunjujutsu.com

6. Tiedotus

Kaikki seuran jäsenet täyttävät sivujemme etusivuilta löytyvän "sähköisen" jäsentietolomakkeen oikeilla tiedoilla mm. sähköposti ja gsm.

Kaikki seuran jäsenet hakevat keskustelufoorumille tunnukset. Tunnuksia ei myönnetä, mikäli oikeita henkilötietoja ei löydy jäsenrekisteristä (kts. edell. kappale). Suurin osa seuran tiedottamisesta, tapahtuu tämän Foorumin kautta.

7. Vakuutukset

Seuralla ei ole voimassa olevaa vahinkovakuutusta mahdollisille harjoituksissa tapahtuville tapaturmille. Jokaisen tulee itse huolehtia riittävästä vakuutusturvasta. Huomioitavaa on, että tavalliset koti- ja tapaturmavakuutukset eivät korvaa missään kamppailulajissa sattuneita vahinkoja, Harjoittelijan on itse huolehdittava omasta riittävästä vakuutusturvastaan. Tarkista vakuutuksesi kattavuus omalta vakuutusyhtiöltäsi.

8. Harjoitusaikataulut ja niiden muutokset

Harjoitusaikataulut eri ryhmille, löytyvät seuran internet-sivulta <http://www.oulunjujutsu.com/harjoitukset> Tarkista ennen harjoitukseen lähtöä mahdolliset muutokset harjoitusaikatauluissa.

Terveisin, Ju-Jutsu Oulu ry hallitus

General Etiquette

- Always show respect to your instructors and training partners. Respect in training means: do not seek to harm fellow students physically. Respect also means that you must train seriously and hard enough for you and your partner to improve his or her skills, conditioning, and fighting spirit. Not giving your best during training detracts from both you and your partner's experience.
- Maintain good hygiene (i.e., shower and brush your teeth regularly).
- Keep finger and toe nails short and clean to prevent injury to yourself and others.
- Bring a clean, dry Gi to each class, or when attending elementary course clean sweatpants and T-shirt
- Keep shoes off the mat. Leave them in the entry. Take off hats and caps etc. when attending the Gym.
- Do not attend class if you are sick or have a skin disease or a disease spreading by blood 8HIV, Hepatitis. You will be asked to leave class if you are found to have any of the aforementioned ailments.
- Do not walk outside with bare feet. If you have to go outside, wear sandals or shoes.
- Always compliment your sparring partner.
- Do not talk while the instructor is talking. It distracts those who are trying to learn and is disrespectful to the teacher as well as other students.
- Do not leave the mat during class without the instructor's permission. Also, please do not take off your GI top until class has ended.
- Keep cell phones off during class. Again, they distract those who are trying to learn.
- If the instructor has not changed the task, then continue doing the task he or she has given (i.e., don't sit around talking because you feel you have done a technique enough times). You can *never* do a technique too many times.