

Salietiketti

1. Osoita aina kunnioitusta ohjaajia ja treenikumppaneitasi kohtaan. Kunnioittava käytös treeneissä tarkoittaa sitä, ettet pyri fyysisesti vaurioittamaan toisia (esim. käyttämällä tietoisesti tarpeettoman paljon voimaa saadaksesi vastustajan luovuttamaan). Kunnioitusta osoittaa myös se, että treenaat riittävän tosissasi ja kovaa, jotta sekä sinun että treenikumppanisi taidot, kunto ja taisteluhenki kehittyvät. Jos et pistä treeneissä parastasi, haittaa se sekä omaa että kumppanisi harjoittelua.
2. Pidä huoli henkilökohtaisesta hygieniastasi, (käy suihkussa ennen ja jälkeen harjoituksen).
3. Älä astu saliin kengät jalassa.
4. Pese aina jalkasi ennen tatamille astumista.
5. Käytä aina sandaaleja kun kuljet tatamin ulkopuolella.
6. Pidä sormen- ja varpaankynnet lyhyinä ehkäistäksesi haavoja ja tartuntatautien leviämistä.
7. Osallistu harjoitukseen aina kuiva, puhdas puku ylläsi.
8. Jätä harjoitukset väliin, kun olet sairas tai jos sinulla on jokin tarttuva ihotauti, muuten altistat harjoituskaverisikin taudille. Jos valmentaja havaitsee sinun treenaavan sairaana, hän pyytää sinua poistumaan.
9. Osoita aina kunnioitusta sparrausvastustajallesi, kättele häntä ennen ja jälkeen sparrauksen.
10. Älä puhu samaan aikaan kun valmentaja puhuu tai opettaa. Se on epäkunnioittavaa valmentajaa kohtaan ja häiritsee muita oppilaita.
11. Älä poistu matolta tai harjoituksista ilman valmentajan lupaa, äläkä riisu pukua ennen kuin harjoitukset ovat kokonaan loppuneet.
12. Pidä puhelimesi aina äänettömällä harjoitusten ajan. Jos sinulla on erityinen syy pitää hälytysääni päällä, pyydä etukäteen lupa valmentajalta.
13. Jatka harjoituksia kunnes valmentaja antaa luvan lopettaa (älä istuskele juttelemassa tai puuhaile omiasi.)