

# Judoreglement

## Algemene regels

---

Om een lid te worden van de club, of te blijven, dient men aan bepaalde voorwaarden te voldoen:

- Ten minste 7 jaar oud zijn voor diegenen die starten in september.
- Zich houden aan de reglementen voorgeschreven door de VJF en aan het huishoudelijk reglement van Judoclub Boechout. De onwetendheid van deze reglementen zal nooit of te nimmer als verontschuldiging aanvaard worden.
- Elk lid mag oefenen in andere judoverenigingen aangesloten bij de VJF nadat men hiervoor het akkoord van zijn trainer heeft bekomen.
- Elk lid mag deelnemen aan activiteiten georganiseerd door andere judoverenigingen aangesloten bij de VJF enkel en alleen nadat men hiervoor het akkoord van zijn trainer heeft bekomen.
- Elk lid is aangesloten tot het einde van het volledige kalenderjaar.
- Een lid kan slechts van club veranderen volgens de geldende reglementering van de VJF.
- De mutatie aanvraag moet vooraf schriftelijk worden ingediend bij het secretariaat.
- Ongevallen buiten de regelmatige trainingen, demonstraties en activiteiten worden nooit vergoed, noch kan Judoclub Boechout hiervoor aansprakelijk gesteld worden.
- Het is leden verboden judoles te geven, zonder toelating van het bestuur.
- Leden die de trainingen niet regelmatig bijwonen of zelfs enkele maanden niet aanwezig zijn moeten steeds het volledige lidgeld betalen.
- Het bestuur en/of de lesgevers zijn niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor gestolen of verdwenen voorwerpen.
- Een lid kan tijdelijk of zelfs voor altijd geweigerd worden tot het bijwonen van en het meedoen aan de trainingen.
- Behoudens uitdrukkelijke en schriftelijke weigering van de judoka, heeft Judoclub Boechout het recht foto's of enige andere vorm van audiovisuele opnames te maken tijdens de trainingen of door de club georganiseerde activiteiten. Deze opnames mogen tevens worden gebruikt in elke publicatievorm, uitgaande van Judoclub Boechout of met diens toestemming gepubliceerd. Schriftelijke weigeringen moeten aan het bestuur worden gericht.

# Judoreglement

## Houding en Hygiëne

---

Judo is zowel lichamelijk als geestelijk vormend. Daarom zal elke judoka onderstaande regels steeds in acht nemen.

- Om vervelende onderbrekingen van de lessen te vermijden worden de judoka's met aandrang verzocht om voor het begin van de training (bij voorkeur thuis) nog eens eerst naar het toilet te gaan.
- Judogi's (judokedij) houden we zo zuiver mogelijk, dat wil zeggen dat men ze na de training steeds moet verluchten en regelmatig wassen.
- Het is enkel toegelaten om reeds vooraf omgekleed in judopak naar de training te komen, als men over het judopak een volledig trainingspak (vest en broek) draagt, en men bovendien ook kousen en schoenen draagt. Dezelfde regel geldt ook na de training.
- De judogi moet steeds de correcte afmetingen hebben.
  - Mouwen tot aan de polsen
  - Broek tot aan de enkels
  - Vest moet 15 à 20 cm onder de gordel uitsteken
- De judogordel wordt behoorlijk geknoopt.
- We komen proper en verzorgd naar de training. We besteden hierbij extra aandacht aan onze voeten. Indien nodig hebben we ze thuis nog eerst eens gewassen. Helaas kan je niet meetrainen met vuile voeten.
- We zorgen ervoor dat de nagels van handen en voeten steeds kort en zuiver zijn, zodat er zo weinig mogelijk verwondingen ontstaan.
- Vrouwelijke judoka's dragen een effen witte t-shirt onder de judovest. Een t-shirt met ons clublogo is ook toegestaan. De witte t-shirt maakt voor de dames gewoon deel uit van hun judokledij, zonder kan men niet meetrainen.
- Lange haren dienen deftig vastgebonden te worden, bij meisjes en bij jongens. (Als je haren om de haverklap loskomen zijn ze niet deftig vastgemaakt.)
- Naast de tatami dragen we steeds pantoffels of zori's, we lopen nooit op blote voeten.
- Het is verboden juwelen of scherpe voorwerpen te dragen tijdens de training.
- We verlaten de tatami en/of dojo nooit zonder toelating van de trainer.
- Orde en zelftucht, kledij wordt steeds in orde gehouden tijdens de training.
- Niet eten of snoepen in de dojo (judozaal).
- Wanneer we niet oefenen, bijvoorbeeld om even uit te rusten of om naar de uitleg van de lesgever te luisteren, doen we dit steeds op één van de drie toegelaten manieren: zittend (in kleermakerszit), geknield (in Za-Zen) of rechtstaand (zonder ergens tegen te leunen).
- Onnodig spreken of roepen wordt vermeden. Men is steeds aandachtig voor de uitleg van de lesgever en/of hogere graden.
- Verwondingen moeten onmiddellijk verzorgd worden om besmetting te voorkomen. Oudere verwondingen moeten van tevoren verbonden zijn. Dit geldt ook voor het afplakken/verstevigen met sporttape.

- Er wordt slechts gebruik gemaakt van de verbandkist nadat men hiervoor vanwege de trainer of een door de trainer aangewezen persoon toelating heeft bekomen. Deze regel is geldig op alles dat in de kast ligt.
- Indien een judoka zich tijdens de training kwetst of bezeert, moet dit steeds onmiddellijk aan de trainer gemeld worden. Als men met een lichtere kwetsuur naar de training komt, moet men dit voor aanvang van de training aan de trainer melden. Dit is zeer belangrijk in verband met de ongevallenaangifte.
- Judo is gebaseerd op zelfdiscipline en respect voor de tegenstrever en trainer. Tijdens de trainingen wordt hieraan de nodige aandacht geschonken. Dit houdt tevens in dat de judoka's vanaf het betreden van de zaal onder de verantwoordelijkheid van de trainers vallen en dat zij de aanwezige trainers moeten gehoorzamen. Ongehoorzaamheid en/of onsportief gedrag kan aanleiding geven tot tijdelijk of definitieve uitsluiting.
- De tatami wordt steeds per groep betreden en verlaten.
- Bij het wisselen van de groepen respecteren we steeds de volledige stilte op het ogenblik van het groeten.
- Iedereen kleedt zich na de trainingen zo snel mogelijk om. Met andere woorden, ten laatste ongeveer 15 minuten na de training verlaat men de kleedkamer/dojo.
- We verwittigen steeds de trainer als we de volgende training niet aanwezig kunnen zijn.
- Leggen/opbreken gebeurt door de betrokken judoka's.
- Judotrainingen zijn meestal vrij intensief, het is dan ook aanbevolen niet (of tenminste twee uur vooraf) te eten vooraleer naar de trainingen te komen.
- Als huurder is Judoclub Boechout onderworpen aan het huishoudelijk reglement van Sneppenbos. We betreden het gebouw altijd rustig, zonder rumoer of geloop. Trek steeds de deur achter je dicht als je binnen- of buitengaat. Werp geen afval op de grond, er zijn vuilbakken. We dragen zorg voor al het materiaal van de gemeente en als we een stoel of tafel gebruiken, zetten we deze na afloop terug op zijn oorspronkelijke plaats. Fietsen worden proper gestald in de fietsenstalling zodat voetgangers en fietsers zo weinig mogelijk gehinderd worden.
- De trainers en het bestuur zijn niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor de judoka's buiten de trainingsuren.