



Dojoregler

Dojon – vår träningslokal – är ren viktig plats där vi tränar både fysiskt och mentalt. Det finns därför regler för hur man beter sig i dojon.

- **Buga** (rei) när du går in/ut ur dojon och mot tränaren vid passets början/slut.
- **Kom i tid.** Om du kommer sent: sitt i seiza vid dörren, buga när du blir uppmärksammas och invänta instruktörens inbjudan innan du ansluter.
- **Visa respekt mot Sensei.** Sensei respekterar samtidigt sina elever.
- Tilltala instruktören med **sensei** eller **sempai** beroende på grad och relation. Bekräfta instruktioner med "Oss".
- **Var ödmjuk och respektera dina träningskamrater.** Ingen svordom, inget prat som stör – fokus på träningen.
- **Gi (dräkt)** ska vara ren och hel; **bältet** knyts ordentligt.
- **Långt hår** ska vara uppsatt.
- **Naglar** på händer och fötter ska vara **kortklippta** och utan vassa kanter.
- **Smycken/klockor/piercing** tas av (eller tejpas om de ej kan tas av).
- Vi tränar **barfota**. Skor, mössa/keps och ytterkläder stannar utanför träningsytan.
- Ingen mat, energidryck eller tuggummi i dojon. Ta med en vattenflaska till varje pass. **Vattenpauser** ges av sensei.
- Mobiltelefoner stängt av eller i **tyst läge**.
- Lämna inte din plats/dojon utan att först be **tillstånd** av instruktören.
- I parövningar och kumite: **kontrollera kraft och kontakt**, anpassa efter partners ålder, grad och erfarenhet.
- Använd rekommenderade **skydd** när så krävs (t.ex. tandskydd, handskar, benskydd).
- Håll träningsytan **ren och fri** från hinder; hjälp till att plocka undan efter passet.
- Åskådare sitter **tyst och stör inte** pågående träning.
- Sätt klubbens värdegrund först: **ödmjukhet, kamratskap och gott uppförande** – på och utanför mattan.

Antagen av styrelsen i Avesta Shotokan Karateklubb den 9 september 2025

Kontaktperson: Chris Kleinman, ordförande, chris.kleinman@hwy1com.com, 073-0655200