



# Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln

## DOJO – REGELN

- \* Der Budoka erscheint pünktlich zum Training.
- \* Vor dem Training werden die Füße gewaschen.
- \* Von der Dusche zur Matte müssen Schläppli (oder Ähnliches) getragen werden.
- \* Finger- und Zehennägel sind kurz zu schneiden (Verletzungsgefahr!).
- \* Der Budoka achtet auf körperliche Hygiene und vermeidet unangenehmen Körpergeruch.
- \* Jeder Budoka erscheint mit sauberem Judogi zum Training.
- \* Mädchen tragen ein T-Shirt unter dem Judogi.
- \* Bei ansteckenden Erkrankungen der Füße (Warzen, Fusspilz etc) soll in sauberen, rutschfreien Socken trainiert werden.
- \* Wichtig ist, dass keine ansteckenden Krankheiten verbreitet werden. In diesem Sinne soll bereits bei Erkältung nicht trainiert werden.
- \* Bitte vor (nicht während) dem Training auf's WC gehen. Hände waschen !!
- \* Die Matte darf nicht ohne Erlaubnis des Trainers verlassen werden.
- \* Schmuck (Ohringe, Halsketten und Armbänder) ist vor dem Training auszuziehen.
- \* Getränke am Mattenrand (Fläschli) sind erlaubt, essen während des Trainings nicht.
- \* Kaugummis sind während des Trainings strikt verboten. (Erstickungsgefahr!)
- \* Trainern und Trainingspartnern wird mit Respekt begegnet. Gegenseitige Rücksichtnahme und Anstand sind eine Selbstverständlichkeit.
- \* Aggressives Verhalten in irgendeiner Form sowie Fluchen werden nicht geduldet.
- \* Den Anordnungen der Trainer ist Folge zu leisten.
- \* Während des „Mokuso“ (Konzentrationssitz) herrscht im Dojo absolute Ruhe.
- \* In den Garderoben und im Dojo ist auf Ordnung und Sauberkeit zu achten. Nach jedem Training sollte die Matte gereinigt werden.
- \* Matten und Dojo-Einrichtungen sind mit Sorgfalt zu behandeln.
- \* Die Eltern unserer Judokinder haben sich ebenfalls an die Dojo-Regeln zu halten.
- \* Nichtbeachten der Dojo-Regeln hat nach erfolgloser Verwarnung Ausschluss vom laufenden Training zur Folge. Im Wiederholungsfall wird mit den Eltern Kontakt aufgenommen. Das Mitglied kann vom Club ausgeschlossen werden.

# **Anhänge Ethik-Charta und Sport rauchfrei**

Die nachfolgenden Anhänge Ethik-Charta und Sport rauchfrei bilden einen integrierenden Bestandteil zu den Statuten und zu den Dojo-Regeln.

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport!

- 1 Gleichbehandlung für alle!**  
Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
- 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang!**  
Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
- 3 Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!**  
Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
- 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung!**  
Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Grenzen der Sportlerinnen und Sportler.
- 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!**  
Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
- 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!**  
Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.
- 7 Absage an Doping und Suchtmittel!**  
Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.  
Massvoller Umgang mit Alkohol.
- 8 Sport rauchfrei**  
Die Umsetzung Sport rauchfrei beinhaltet folgende Anforderungen:
  - \* Im Dojo ist striktes Rauchverbot.
  - \* In allen öffentlichen Gebäuden von Pratteln ist Rauchverbot.
  - \* Tabakfreie Zeit vor, während und nach dem Sport  
(z.B. eine Stunde vor bis eine Stunde nach dem Sport)
  - \* Verzicht auf finanzielle Unterstützung durch Tabakfirmen
  - \* Alle Anlässe werden rauchfrei durchgeführt.  
Dies beinhaltet:
    - Wettkämpfe,
    - Sitzungen (inkl. Generalversammlung und Vorstandssitzung)
    - Spezielle Anlässe
- 9 Vorbildfunktion**  
Die Trainer sind verpflichtet, in allen Punkten gutes Vorbild zu sein.  
Alle Mitglieder sowie die Eltern haben Vorbildfunktion.