

## JUNIOREIDEN PELISÄÄNNÖT 2020-2021



### PERUSKURSSI SYKSY 2020

- Tullaan vain terveenä treeneihin!
- Pidetään turvavälit.
- Kumarretaan salille (dojolle) ja tatamille tultaessa.
- Ennen treenejä pestään jalat ja kädet sekä käydään tarvittaessa vessassa.
- Otetaan korut ja kellot pois ja laitetaan puhelin äänettömälle ennen harjoitusten alkua.
- Vaihdetaan puku päälle vasta pukkarissa.
- Odotetaan valmentajien lupaa mennä tatamille.
- Harjoitusten aikana kuunnellaan ohjaajia, ei höpötetä tai huudeta turhaan.
- Muistetaan odottaa lupa, ennen kuin kosketaan välineisiin tai aloitetaan touhuaminen.
- Keskitytään siihen, mitä ollaan tekemässä.
- Pyydetään lupa valmentajalta, jos tarvitsee käydä vessassa kesken harjoitusten.
- Harjoituksissa ei saa kiusata ketään eikä kiroilla.
- Kohdellaan kaikkia kunnioittavasti.
- Opittuja karatetekniikoita ei saa käyttää muihin salin ulkopuolella eikä treeneissäkään ilman lupaa.
- Harjoituksissa yritetään parhaamme näin kaikilla on kiva treenata.

### VALKOISTEN RYHMÄ

- Tullaan ajoissa treeneihin.
- Jätetään kengät eteisen hyllyihin ja käytetään käytävillä tossuja tai sukkia.
- Muistetaan kumarrukset salille ja tatamille tultaessa.
- Riisutaan harjoitusten ajaksi korut, kellot ja erilaiset rannekkeet pois.
- Vaihdetaan karatepuku päälle vasta pukuhuoneessa tai suojataan puku ulkovaatteilla.
- Tatamille mennään vain omalla harjoitusvuorolla.
- Kuntosalin puolelle ei saa mennä.
- Kipeänä ei tulla treeneihin.
- Pidetään harjoituksissakin turvavälit.

- Muistetaan pestä kädet ja käyttää käsidesiä.
- Harjoituksissa ei saa kiusata nimittelemällä tai satuttamalla toista tahallaan.
- Kesken treenin ei höpötetä kaverin kanssa vaan kuunnellaan ohjaajia.
- Toisten treenejä ei saa muutenkaan häiritä.

## KELTAISTEN RYHMÄ

- Huolehditaan hygieniasta ja turvallisuudesta pitämällä kynnet lyhyenä, ottamalla korut pois tai teippaamalla esim. korvikset ja pesemällä jalat ja kädet ennen treenejä.
- Harjoituksissa ei saa kiusata tai satuttaa ketään tahallaan.
- Salilla ei käytetä rumaa kieltä.
- Harjoituksissa ei puhuta valmentajan päälle vaan kuunnellaan ja suoritetaan annetut tehtävät.
- Salilla muistetaan kumarrukset, ei juosta käytävillä eikä häiritä muita vaan annetaan kaikille harjoittelurauha.
- Kuntosalin puolelle ja laitteisiin ei saa mennä.
- Käytävillä kävellessä käytetään sukkia tai sisäkenkiä.
- Karatea ei käytetä salin ulkopuolella!

## ORANSSIEN JA YLEMPIEN RYHMÄ

- Ennen treenejä otetaan kellot ja kaikki korut pois. Muistetaan myös pitää kynnet lyhyenä.
- Ennen treenejä myös pestään kädet ja käytetään käsidesiä. Pyritään välttämään silmien ja kasvojen koskettelua.
- Muistetaan kumartaa salille tullessa ja lähdettäessä.
- Harjoituksissa kuunnellaan ja totellaan ohjaajia ja toimitaan ohjeiden mukaan.
- Tatamilta ei saa poistua ilman ohjaajan lupaa.
- Harjoituksissa ei saa pelleillä, kiusata, satuttaa tai ärsyttää ketään.
- Pidetään harjoituksissa turvavälit.
- Kipeänä ei tulla treeneihin.
- Karatea ei saa käyttää salin ulkopuolella.