

Zásady správania sa na tréningu

1. Na tréning prichádzaj včas (minimálne 10 minút pred začiatkom) a snaž sa neodísť z tréningu predčasne, v prípade výnimočných situácií sa dohodni s trénerom na skoršom opustení tréningu.
2. Ak by si predsa len niekedy meškal či prišiel po začiatku tréningu, čakaj na okraji telocvične, pokiaľ učiteľ nedá pokyn, aby si sa zapojil do tréningu.
3. Pred vstupom do telocvične, alebo jej opustení sa ukloň smerom k vlajke.
4. Ak pred vstupom do telocvične je za tebou skúsenejší študent alebo majster, nechaj ho vojsť prvého. Do telocvične vstupuje ako prvý tréner.
5. Do telocvične nevstupuj v obuvi. Trénuje sa naboso, poprípade v obuvi určenej na tréning a schválenej trénerom.
6. Počas tréningu neopúšťaj telocvičňu, v prípade nutnosti požiadaj o uvoľnenie trénera.
7. Vždy sa pokloň sparring partnerovi pri začiatku alebo konci zápasu či nacvičovania techniky.
8. Pred začiatkom tréningu upozorni trénera na svoje zranenia/obmedzenia, ktoré by mohli v priebehu tréningu mať za následok ďalšie zbytočné zranenie.
9. V prípade, že si sa zranil daj túto skutočnosť ihneď vedieť trénerovi.
10. Na tele či odevy nesmú byť počas tréningu žiadne kovové, alebo tvrdé predmety (náhrdelníky, náramky, hodinky), aby nedošlo k zraneniu, či poškodeniu vecí.
11. Na tréning nie je vhodné nosiť cenné veci, ak máš so sebou niečo cenné, zober si cennosti so sebou do telocvične a nenechávaj ich v šatni.
12. Dbaj na pokyny a rady trénera a nikdy krikom, pohybmi či inak nevyrušuj chod tréningu.
13. Nerozprávaj zbytočne. Či už pri výklade učiteľa, tak aj pri samotnom cvičení. Konverzácia, keď už tak, by mala byť obmedzená na tému tréningu.
14. V telocvični nekonzumuj žiadne potraviny ani nežuj žuvačku (hrozí nebezpečenstvo zabehnutia). Do telocvične si môžeš priniesť iba nealkoholický nápoj (vodu, bez bublinkovú minerálku, čaj a pod.), ktorý si prichystáš pred tréningom. Piť môžeš iba na pokyn trénera.
15. Odporúča sa nejесť minimálne hodinu pred cvičením.
16. Počas tréningu je dovolené telefonovať len v nevyhnutných prípadoch, mobilné telefóny je ideálne vypnúť.
17. Ak máš problém s pohybom či technikou, nekričte na učiteľa. Pokús sa "odpozerat" techniku od spolu cvičiacich, alebo v lepšom prípade počkaj na učiteľa a po jeho príchode ho požiadaj o radu a pomoc.
18. Ak používaš cvičebné pomôcky zaobchádzaj s nimi opatrne. Vždy ich vráť na pôvodné miesto.
19. Nezabúdaj, že si na tréningu, aby si sa niečo naučil, nie aby si uspokojil svoj hnev či agresivitu.
20. Chovaj sa podľa zásad slušného správania, buď ohľaduplný, opatrný, slušný. Nikdy na to nezabúdaj.

Hygiena:

1. Prichádzaj na tréning čistý, dlhé vlasy by mali byť zviazané.
2. Dobok si dávaj pravidelne oparať (aspoň po každom 10. tréningu), v žiadnom prípade by si nemal prísť na tréning v zapáchajúcom, roztrhanom alebo špinavom doboku/oblečení.
3. Veľkú pozornosť venuj ostrihaniu nechtov, pretože dlhé nechty môžu viesť k poškrabaniu súpera, alebo dôjde k ich bolestivému odlomeniu.

Rodičia na tréningu:

Pozorovanie tréningov

1. Rodičia sa môžu počas tréningov zdržiavať vo vyhradenom priestore telocvične, v žiadnom prípade by však nemali zasahovať do tréningu (napomínať svojho syna/dcéru, hlasno povzbudzovať, klásť otázky trénerovi a pod.)
2. V prípade výkladu trénera by sa rodičia mali zdržať vzájomného rozhovoru, aby nerušili tréning.