

# DOJOORDNUNG & TRAININGSREGELN

## Regionales Leistungszentrum

### KJVbB



**Regionales Leistungszentrum Judo beider Basel**  
Coach Tim Hartmann  
Lothringerstrasse 119, 4056 Basel  
Tel. M: +41 (0)79 709 87 70  
Email: [tim.hartmann@judobeiderbasel.ch](mailto:tim.hartmann@judobeiderbasel.ch)  
[www.judobeiderbasel.ch](http://www.judobeiderbasel.ch)

Dezember 2009

## **Dojoordnung - RLZ KJVbB**

### **Wir AthletenInnen des regionalen Leistungszentrums „Judo beider Basel“ und der Swiss Judo Randori Base sind Gäste im Dojo des Judo Club Basel und verhalten uns dementsprechend.**

1. Das Dojo steht uns nur während den offiziellen Trainingszeiten der Swiss Judo Randori Base zur Verfügung.
2. Jeder unnötige Lärm, insbesondere beim Kommen und Gehen, ist zu vermeiden.
3. Das Dojo ist durch den Haupteingang der Liegenschaft Nr. 21 zu erreichen. Der Ein- und Ausgang durch die Einstellhalle ist verboten.
4. Bei geschlossener Haustür ist zu klingeln.
5. Andere Räume als nachfolgende dürfen nicht betreten werden:
  - Hauseingang zum Foyer
  - Treppenhaus ins zweite Untergeschoß
  - Dojoräume
  - Garderobenplätze mit Duschen
  - Toiletten und Aufenthaltsraum
6. Das Dojo wird in jedem Fall via Treppe erreicht. Es ist absolut verboten, die Liftanlagen zu benutzen.
7. In allen Räumen herrscht Rauchverbot. Keine Zigarettenstummel vor dem Hauseingang liegen lassen.
8. Die Garderobe darf nicht mit Strassenschuhen betreten werden.
9. In der Toilette, den Duschen und den Garderoben herrscht Sauberkeit (keine Gegenstände liegenlassen, der JCB haftet nicht).
10. Getränke dürfen nur ausserhalb der Mattenfläche deponiert und konsumiert werden.



# **Trainingsregeln - RLZ KJVbB**

**Wir AthletenInnen des regionalen Leistungszentrums „Judo beider Basel“ und der Swiss Judo Randori Base sind Gäste im Dojo des Judo Club Basel und Budokai Liestal und verhalten uns dementsprechend.**

1. Im Dojo herrscht Ruhe, Ordnung und Disziplin.
2. Das Training soll regelmässig besucht werden. Wer nicht ins Training kommen kann meldet sich beim jeweiligen Trainer ab.
3. Pünktlichkeit ist die Zierde eines jeden Judoka. (100)
4. Das Judogi ist stets sauber zu halten (regelmässig waschen).
5. Uhren, Ringe und Schmuckstücke (Kettchen etc.) sind vor dem Training abzulegen.
6. Um Verletzungen zu vermeiden, sind Finger- und Zehennägel kurz zu schneiden.
7. Vor Betreten der Matte sind die Füsse zu waschen. Die Matte wird nur mit blossen Füssen betreten.
8. Für den Weg von den Garderoben ins Dojo sollen Extra-Schuhe (Finken, Schlappen, keine Socken) getragen werden.
9. Wer während dem Trainingsbetrieb ab der Matte gehen muss, meldet sich vorgängig beim verantwortlichen Trainer ab.
10. Auftretende Verletzungen oder sonstige Ereignisse sind sofort dem verantwortlichen Trainer zu melden.

