

# FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO

## REGULI OBLIGATORII ÎN DOJO

### Instructorul este conducător absolut in DOJO

1. Dacă ați întârziat, nu intrați pe Tatami fără aprobarea instructorului.
2. Spălați-vă înainte de a intra pe Tatami și prindeți-vă parul.
3. Nu intrați pe Tatami cu obiecte care ar putea zgâria/răni partenerii.
4. Kimono-ul trebuie să fie curat. Telefoanele mobile trebuie închise.
5. La intrarea sau ieșirea din Dojo sau de pe Tatami - salutați (Ritsu-rei)
6. Pe Tatami se lucrează sau se stă în Agura sau ZA.
7. Tratați-i pe toți cu respect, indiferent de grad sau vârstă.
8. Nu faceți decât ceea ce spune instructorul.
9. Păstrați liniștea în timpul antrenamentului.
10. Aveți grijă de partenerul cu care vă antrenați, protejați-l.
11. Dacă vă accidentați, anunțați-l imediat pe instructor.
12. Este INTERZISĂ folosirea armelor instructorului sau ale altora.
13. Pe Tatami se circulă doar pe margine. Centrul este pentru instructor.
14. Nu se fotografiază și nu se filmează fără avizul instructorului.
15. Dacă ați obosit, retrageți-vă într-un colț și așteptați în liniște.
16. Nu mâncați și nu mestecați guma în timpul antrenamentului.
17. Nu părăsiți Tatami fără avizul instructorului, cu excepția cazurilor urgente.
18. Dacă vreți să întrebați ceva, apropiați-vă de instructor, salutați și așteptați.
19. Este interzis practicantilor să intre pe Tatami în absența instructorului.
20. Pentru nerespectarea acestui regulament, instructorul are dreptul de a vă exclude temporar sau definitiv, de la antrenamente.