**NORMATIVA PELS USUARIS DEL DOJO UMITEN**

- Els **menors** d’edat tenen que ser **acompanyats** i recollits a la porta del DOJO, i tutelats fins que un responsable es faci al càrrec d’ells.

- La **puntualitat** es una forma de cortesia i respecte.

- Els alumnes que tinguin alguna mena de patologia han presentar un informe mèdic d’aptitud esportiva. Si durant la temporada algú pateix alguna **infermetat** o lesió han de notificar-ho.

- Las eines d’entrenament i **peses no** son nostres, son perilloses no les toqueu.

- Aneu al **bany** abans de començar l’entrenament. Durant la classe no es permet sortir. Si necessiteu hidratar-vos porteu la vostra botella d’aigua.

- El BUDOKA ha de ser escrupolós amb la neteja e **higiene** del seu cos i el seu keikogi, portarà les ungles de mans i peus curtes.

No portarà res que pugui causar danys al altres ni a si mateix durant l’entrenament (anells, polseres, rellotge, arracades, collars, etc...).

- Posarà les sabates de carrer al sabater del passadís, d’allí al vestidor i fins al tatami anirà amb zooris o sabatilles exclusives per aquesta funció, les quals deixarà **ordenades** al entrar al tatami tal i com li ensenyin els alumnes mes antics, la roba de carrer, jaquetes i motxilles les deixarà en **correcte ordre** a les lleixes i penja-robes dels bancs del vestidor .

- Els membres del Dojo han de vetllar pel seu perfecte estat i manteniment. La neteja es una manera de mostrar de gratitud respecte. Es responsabilitat de tots mantenir el **Dojo** en correcte estat.

- Cada alumne te diferents capacitats físiques i diferents raons per practicar BUDO. Tots mereixen el nostre **respecte**.

- Es la nostra **responsabilitat** ser curosos i respectuosos en la practica i no ocasionar danys als altres. Hem de vetllar per protegir la integritat física dels nostres companys.

- Causar danys de forma voluntària a la instal·lació, o maltractar de paraula o acció a qualsevol persona pot ser causa de **expulsió**.

- El SENSEIhg de cada disciplina, es qui decideix **acceptar i/o expulsar** als practicants. Les quotes garanteixen als alumnes un lloc per practicar i son una forma de gratitud per les ensenyances, instrucció i aprenentatge de la/es disciplina/es rebudes al Dojo.

El BUDOKA es comportarà sempre **correctament** per tal de no desprestigiar el nom del DOJO, del SENSEI i d’ELL mateix.

El BUDOKA tant sols farà ús dels seus coneixements i aprenentatge al Dojo en casos excepcionals i d’extrema gravetat, sempre que la situació ho requereixi per una lògica del que es just, ha de ser de forma proporcionada, equilibrada i controlada segons la situació o requereixi.

El BUDOKA ha de ser una persona tranquil·la, respectuosa i amable, el seu objectiu no es barallar-se ni derrotar a ningú, el seu objectiu es l’autocontrol i l’equilibri, derrotar les seves pors, inseguretats i agressivitat. I a ser possible educar amb el seu exemple, als que s’equivoquen o estan amb carències de comportament i/o respecte.

**ETIQUETA AL TATAMI**

1. Saludeu sempre per entrar i sortir del tatami. Feu-ho en direcció SHOMEN.

2. La classe comença i acaba amb una cerimònia. Si arribeu tard, heu d’esperar fins que el SENSEI autoritzi la entrada al tatami. En aquest cas, saludeu des de la posició de SEIZA per entrar.

3. Respecteu el material. El KEIKOGI ha de mantenir-se net i en bon estat. Les ARMES han estar guardades fora de la superfície del tatami quant no es fan servir.

4. No es surt del tatami durant l’entrenament, a no ser que sigui per lesió o malestar.

5. Quant el SENSEI mostra una tècnica, heu d’estar asseguts en SEIZA, i observar amb atenció. Quant acabi saludeu al mestre o instructor, a un company i comenceu a treballar el que s’ha proposat.

6. Quant se anuncia la fi d’una tècnica, pareu el moviment, saludeu el vostre company i poseu-vos amb els altres asseguts en línia.

7. Respecteu a tots els practicants. No discutiu les tècniques. Esteu aquí per entrenar-vos, no per imposar les vostres idees. El sensei es el responsable de l’entrenament, ell us guiarà en les vostres dubtes.

8. Si treballeu amb algú que desconeix un moviment podeu guiar-lo, sempre sota el vist i plau del sensei.

9. Esteu sempre presents i alerta del vostre company de treball i entorn. Estem instruint un BUDO, això comporta treballar en tot moment en l’estat d’alerta total dins d’una aparent tranquil·litat i calma.

10.Sigueu conscients dels espais i treballeu amb cura, hem de vetllar per la seguretat del nostre company i dels que tenim al costat durant l’entrenament. Heu de treballar per veure i tenir consciència del vostre entorn en tot moment sense necessitat de mirar-lo.

11. Parleu el mínim possible. El BUDO es pràctica i treball.

12. No estigueu ociosos al tatami abans o després de la classe. El tatami es zona d’entrenament, podeu entrenar-hi o repassar amb companys si no s’està impartint entre les classes.

**NORMATIVA PER ACOMPANYANTS O CONVIDATS**

-. Ocupeu el vostre lloc amb actitud respectuosa i silenciosa.

-. No parleu amb ningú que estigui al tatami.

-. No os passegeu quant el sensei o instructor està ensenyant.