

Huisregels en etiquette Tilburg Noord Taekwondo (TNT)

Taekwondo is een mooie sport waarbij je zelfvertrouwen en discipline wordt verbeterd en je lichamelijke gezondheid centraal staat. Er wordt getraind om nog beter te presteren op elk niveau. Trainen begint met plezier hebben in hetgeen je doet. Of je dit nu doet om weerbaarder te worden, als ontspanning, om je maatje weer te zien of om van een drukke school/werkdag los te komen. TNT wil je daar graag bij helpen en je onderdeel maken van hun "sport familie" waarbij deze zaken centraal staan. Om dit goed te laten verlopen zijn er een aantal omgangsregels die voor iedereen van toepassing zijn.

Hygiëne:

- Ieder lid dient zorg te dragen voor zijn/haar persoonlijk hygiëne, zoals: verzorgd uiterlijk (bijv. haren in een staart), een schoon/fris lichaam, ivm veiligheid dienen alle nagels netjes geknipt te zijn en verzorgde Taekwondo kleding.
- Geen buitenschoenen in de zaal/op de mat. Er zijn eventueel hoesjes/slofjes welke je om je schoenen kan doen.

Kleding:

- Tijdens de lessen is het dragen van een Taekwondo pak (Dobok) met de juiste graduering/band verplicht. Als er een uitzondering geldt (zoals bijv. de circuittraining op de 1e maandag van de maand of tijdens de zomervakantie trainingen) zal de trainer dit vooraf aangeven. Het dragen van taekwondo schoeisel is toegestaan. (Voor de beginners geldt voor een periode van maximaal 1 maand standaard sportkleding, zijnde trainingsbroek en sport T-shirt. Hierna wordt van hen verwacht dat ze de benodigde kleding en beschermers aanschaffen)
- Zorg dat je alle beschermers bij je hebt. Geen beschermers kan eventueel geen sparring betekenen en dat is zonde. Onder beschermers wordt minimaal het volgende verstaan; tok, scheen- en onderarmbeschermers. Optioneel zijn pantser, bitje, handschoentjes en hoofdbeschermer (afhankelijk van de training)
- Laat je jassen en schoenen in de hal netjes achter (waardevolle zaken eruit halen!). Tassen/bidons zoveel mogelijk van de vloer.

Respect:

- Bij het betreden van de trainingszaal (dojang) vervallen alle opvattingen over cultuur, geloof, stand, functie of politiek en geldt slechts nog erkenning van iedere hoger gegradueerde.
- Toon bij het beoefenen van taekwondo steeds eerbied en respect voor de trainer(s) en andere leden/ouders, zij hebben dit ook voor jou ;-)
- Voor en na de training groet je de leraar. Ook de trainingsruimte (dojang) groet je als Taekwondoka wanneer je naar binnen of buiten gaat
- Hogere banders gedragen zich als voorbeeld en zijn behulpzaam voor lagere banders. Lagere banders gedragen zich beleefd en respectvol tegenover hogere banders.
- Houding en gedrag dient zowel voor, tijdens als na de trainingen en lessen correct te zijn. Voor elke vorm van pesten, discriminatie en (seksuele) intimidatie, in welke vorm (fysiek of mentaal), is geen plek binnen TNT en wordt ook niet getolereerd. Ervaar je dit toch dan kun je dit kenbaar maken bij o.a. onze VCP'ers (Vertrouwens Contact Persoon) welke vermeld staan op de website.

Training:

- Tijdens de trainingen dient iedereen de grootst mogelijke stilte in acht te nemen en dienen de aanwijzingen van de trainer(s) en/of assistenten strikt te worden opgevolgd. Bewaar een praatje voor de aangegeven drinkmomenten (bij voorkeur water) of na de training.
- Gedurende de training wordt de zaal (dojang) niet verlaten zonder overleg met de trainer (om ervoor te zorgen dat het wel goed met je gaat bijvoorbeeld bij een blessure of wanneer je onwel wordt)
- Zorg ervoor dat de zaal en de kleedruimtes netjes achtergelaten worden. Gebruikte materialen (pantser, stootkussens etc.) maak je zelf schoon en leg je netjes terug op zijn plek.

Veiligheid:

- Voor je eigen veiligheid en die van een ander dienen sieraden voor de training verwijderd, of eventueel afgeplakt, te worden.
- Als je de warming-up mist is de kans op een blessure groter. Ben dus ruim op tijd aanwezig te zijn om alle voorbereidingen te treffen.
- Taekwondo is een contactsport waarbij blessures niet altijd te vermijden zijn. Meldt eventuele bekende blessures voor de training bij je trainer(s) zodat zij hier rekening mee kunnen houden.

- Het is niet toegestaan kauwgom of snoep te eten tijdens de training.

Wedstrijden/examens:

- Deelnemers en hun ouders/supporters zullen ten alle tijden de goede naam van TNT, alsmede van zijn leraren, hooghouden.
- Draag, daar waar mogelijk, je TNT-kleding om het “familiegevoel” uit te stralen.
- Volg ten alle tijden de instructies van de coach(es) op en gedraag je zoals wij ook van je verwachten tijdens de trainingen.
- Supporters/ouders gunnen alle deelnemers hun concentratie en zullen hen alleen positief toejuichen.

Voor additionele informatie kun je ook een kijkje nemen op de website van Taekwondo Bond Nederland (TBN): www.taekwondobond.nl

Heb je vragen of twijfel je over iets, vraag het dan. Daar waar deze huisregels niet voorzien, bepaalt de dienstdoende (assistent-) trainer de regels.