



Harjoituksiin osallistuminen

1. Kun tulet tai lähdet Dojosta, seiso tatamin reunassa, katso suoraan eteen, kumarra ja sano "OSU". Tämä osoittaa kunnioituksesi Dojoa ja sen sisällä olevia henkilöitä kohtaan.
2. Jos olet myöhässä harjoituksista, polvistu harjoitusmaton reunalle selkä harjoitusta kohti "SEIZA" asennossa. Kun ohjaajasi huomaa sinut ja sanoo "OSU", nouse ylös käänny häntä kohti ja sano "OSU", sitten "SHITSUREI SHIMASU" (Anteeksi että olen myöhässä). Tämän jälkeen osallistu harjoitukseen takarivissä riippumatta vyöarvosta.
3. Karatepukusi pitää olla aina siisti ja puhdas. Vyötäsi EI TULE KOSKAAN pestä, ainoastaan ilmakeivata. Se sisältää symbolisesti henkisesti kovaa harjoittelua, EIKÄ MISSÄÄN NIMESSÄ miespuoliset karatea harrastajat saa pukea t-paitaa tai muita vaatteita karatepukun alle.
4. Kun menet vaihtamaan vaatteesi pukuhuoneeseen, pese aina ensin jalat ja kädet.
5. ÄLÄ koskaan mene kengät jalassa Tatamille. Tämä koskee myös sukkiä. Harjoituksia varten tulee jokaisen hankkia varvassandaalit tai vastaavat, joilla voi kulkea pukuhuoneesta tatamille. Tatamille mennään aina paljain jaloin.
6. Kaikki kellot tai korut yms. tulee jättää pois harjoitusten ajaksi.
7. Paitoja ja housuja, tms. ei saa jättää TATAMILLE (harjoitusmatto), kaikki vaatteiden vaihto suoritetaan pukuhuoneissa.
8. Jokaisen harrastajan tulee hankkia harjoittelua vastaava vakuutus. Mikäli vakuutus ei ole kunnossa, on mahdolliset loukkaantumiset ja tapaturmat harrastajan omalla vastuulla ja silloin harrastaja itse joutuu maksamaan mahdollisen sairaalahoidon. Kamppailulajivakuutuksista ja niiden ottamisesta voit kysyä treenien yhteydessä.
9. Pidä käsien- ja varpaankynnet lyhyinä ja puhtaina.
10. Mikäli sääntöjä ei noudata, asiaa harjoituksiin ei ole.

Harjoittelu (Säännöt Dojon sisällä)

1. Älä syö, juo tai pureskele purkkaa Dojossa. Kaikki ruokailu tai eväiden syönti tapahtuu aina erillisellä ruokailutauolla erikseen ilmoitettuna aikana tai muutoin aina harjoitus ajan ulkopuolella.
2. Liiku aina nopeasti ja reippaasti harjoituksissa, kun käsketään tekemään jotain. Älä viivyttelä.
3. Älä harjoittele KUMITEA ellei toisin ilmoiteta.



4. Älä poistu rivistä mistään syystä ilman ohjaajasi lupaa. Jos sinun on pakko lähteä paikastasi, älä kävele ohjaajan ja muiden harjoittelijoiden välillä. Kävele sen rivin pätyyn missä olet ja sieltä jatkat viimeisen rivin luokse ja poistut sieltä.
5. Kutsu aina paikalla olevaa valmentajaa/apuvalmentajaa (1.dan tai ylempi) hänen vyön mukaisella arvonimellä Dojon sisällä. Vastaa aina heille kuuluvalla äänellä "OSU" kun he puhuvat sinulle.
6. Harjoituksesi pitäisi olla sinulle vakava asia. Älä naura, puhu tai häiritse harjoitusta. Sinun pitää aina seistä "FUDO DACHI" asennossa kun odotat seuraavaa käskyä.
7. Kaikkia käskyjä, joita ohjaajasi kääkee, sinun pitää totella Dojossa ilman vastaväitteitä. Sinua ei käsketä tekemään mitään mitä ohjaajasi ei ole ennen tehnyt. Jos et pysy perässä, tee kaikki parhaasi mukaan. Pääasia on, että harjoitusten aikana keskitytään harjoitteluun.
8. Kun olet tauolla: Älä kuluta aikaasi istumalla tuolien päällä, nojaamalla seinää vasten tai makaamalla. Ajan tuhlaamisen sijaan harjoitusvuoron aikana käy juomassa ja jatka harjoittelua.
9. On KAIKKIEN vastuulla, että Dojo on puhdas, siisti ja turvallinen aina.
10. Sano aina puheenvuoron saamiseksi "OSU", mikäli jos esim. on asiaa vessaan tai sinulla on jokin kysymys, jonka haluat esittää.
11. Tärkein kaikista säännöistä on, että ohjaajaa pitää kunnioittaa, ei kyseenalaistaa. Mikäli toimit näin, on seurauksena kurinpitotoimenpide ja mahdollisesti poistaminen harjoituksista.

Yleiset ohjeet

1. Seuran harrastaja ei voi osallistua ilman seuran lupaa muiden kamppailulajien kilpailuihin (kyokushin edustus) eikä myöskään saa mennä muihin kyokushin seminaareihin tai kilpailuihin ilman seuran lupaa. Seuran tulee hyväksyä harrastajan osallistuminen ennen kuin kilpailija/ottelija/osallistuja niihin osallistuu. Myös ilmoittautuminen IKO:n kilpailuihin ja leireihin tapahtuu aina seuran kautta.
2. Harjoittelu on jokaisen harrastajan vastuulla. Mikäli päävalmentaja ei jostakin syystä ole paikalla tai harjoitusten aloittaminen on päävalmentajan poissaolon takia viivästynyt, tulee Dojolla paikalla olevan apuvalmentajan aloittaa harjoitukset. Mikäli paikalla ei ole valmentajaa eikä apuvalmentajaa, tulee silloin paikalla olevan korkeimman vyöarvon omaavan harrastajan aloittaa harjoitukset. Harjoitukset tulee aloittaa viimeistään 10minuutin odottelun jälkeen, mikäli ohjaaja ei ole saapunut paikalle. Harjoitukset tulee aina aloittaa kunnan venytelyllä sekä lämmittelyllä. Jos tai kun ohjaaja saapuu paikalle myöhässä, tulee harjoituksen aloittaneen harrastajan osoittaa kunnioitusta ohjaajalle. Keskeytä harjoitus ja käänny "FUDO DACHI" asennossa ohjaajan suuntaan ja sano "OSU, SHOMEN NI REI". Tämän jälkeen poistu riviin omalle pakallesi, kunnes ohjaaja antaa siihen luvan.



3. Mikäli sinulla tulee kysymyksiä ohjatulla harjoitustunnilla, niitä saa ja on myös toivottua, että niitä esitetään. Ohjaaja vastaa mahdollisiin harrastusta koskeviin kysymyksiin. Mikäli unohdat kuulemat ja opetetut tekniikat tai niitä ei välttämättä ole vielä täysin ymmärtänyt tai sisäistänyt, niin kysymyksiä saa ja myös pitää esittää lisää. Tällöin tekniikat tulee opeteltua oikein.
4. Seuran kausimaksut tulee suorittaa laskun eräpäivän mukaan. Mikäli maksaminen ei jostakin syystä onnistu tulee mahdollisesta eräpäivän siirrosta ja uudesta maksupäivästä sopia seuran toimihenkilöiden kanssa. Kausimaksun maksamatta jättäminen tai maksuaikataulusta sopimatta jättäminen johtaa jäsenyyden katkaisemiseen ja rannekkeen mitätöimiseen.
5. Mikäli sinulla on halukkuutta siirtyä seuran kilparyhmään, tulee tästä tehdä tiedustelut ja ilmoittautumiset hyvissä ajoin ennen kauden vaihtumista. Tiedustelut voi esittää seuran toimihenkilöille, jotka neuvovat sinua eteenpäin. Seuran kilpailuryhmään ei voi siirtyä kesken kauden.
6. Seuran Whatsapp ryhmä on tiedotuksia varten (toimihenkilöiden suunnasta seuran harrastajille) sekä harrastajille ilmoituskanavaksi, mikäli et pääse osallistumaan treeneihin. Harjoituksista poisjäämiseen riittää pelkkä ilmoitus siitä, ettet pääse osallistumaan kyseiseen treenikertaan. Mitään erillisiä tai henkilökohtaisia syitä poisjäämiselle ei tarvitse kertoa vaan tärkeintä on, että ilmoitus poisjäämiselle tehdään hyvissä ajoin ennen harjoituksia, mikäli se vain on mahdollista.
7. Jokaisen viihtyminen seurassa ja harjoituksissa sekä hyvä yhteishenki luo perustan hyvälle seuratoiminnalle. Käyttäydy aina asiallisesti harjoituksissa ja seuran tapahtumissa. Älä koskaan naura toisen harjoittelulle tai suorituksille vaan kunnioita harjoituskumppaneitasi. Älä koskaan kiusaa toista tai käyttäydy epäkunnioittavasti harrastajakavereitasi kohtaan.
8. Seuran harjoitusvälinevaraston siisteys ja järjestys on jokaisen harrastajan vastuulla. Palauta aina harjoitusten päätyttyä harjoitusvälineet omille paikoilleen. Mikäli harjoitusvälineet rikkoontuvat harjoituksissa kerro se ohjaajalle harjoitusten aikana. Harjoitusvälineet ovat harjoittelua ja harrastamista varten ja niiden ylläpito on meidän jokaisen vastuulla. Harjoitusvälineet voivat rikkoontua harjoitusten aikana mutta se ei ole sinun syysi, mikäli niitä käytetään harjoitteluun. Harjoitusvälineiden kunnon ylläpitämisen takia on tärkeää, että mahdolliset rikkoontumiset ilmoitetaan ohjaajalle.
9. Kilpailujen ja harjoitusten aikana tapahtuma voidaan taltioida sekä kuviin että videolle, joita saatetaan käyttää viestinnässä, esimerkiksi IKO Kyokushinkaikan Finland sosiaalisen median kanavissa. Osallistumalla tapahtumaan ja harjoituksiin annat luvan kuviesi käyttöön. Mikäli et halua tulla kuvattavaksi, on sinun itse pidettävä huolta ettei sinua kuvata.