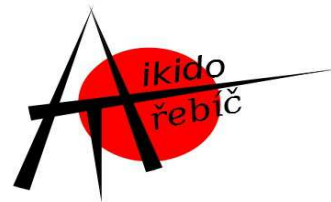


Aikido klub Třebíč z.s.

Pražská 24, 67401 Třebíč
registrován ve spolkovém rejstříku,
vedeného Krajským soudem v Brně,
oddíl L, vložka 10316



PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PRO TRÉNINK

Aikido je bojové umění, při kterém dochází k fyzickému kontaktu mezi cvičenci. Pro bezpečný trénink a váš vlastní rozvoj je nutné dodržovat základní pravidla.

1. Do prostoru klubu vstupujte a cvičte naboso (případně v ponožkách), přezůvky nejsou potřeba.
2. Na cvičení používejte vždy jen čisté a vhodné oblečení, pokud nemáte GI, nepoužívejte stejné oblečení, jaké máte na ven. Oděv na cvičení nesmí mít žádné kovové části (zipy, knoflíky, či jiné doplňky). Používejte tepláky bez barevných nálepek.
3. Před začátkem cvičení vždy odložte řetízky, náramky, náušnice, ozdoby a jiné předměty, které by mohly zranit vás nebo ostatní. Pokud cvičíte v teplácích, vyprázdněte předem i obsah kapes.
4. I když je aikido bojové umění, obvykle při něm nedochází ke zraněním. Cvičenci se nejčastěji zraní proto, že se neřídí pokyny učitele a dělají něco jiného, než ukazuje, nebo říká učitel. Takového chování se proto vyvarujte.
5. Řiďte se vždy pouze a jen pokyny učitele.
6. Násilí a bezohlednost nemají v aikido místo. Udržujte pozitivní mentální i fyzický postoj.
7. Trénink vždy začínejte rozcvíčkou, vnímejte svoje tělo a respektujte jeho možnosti. Tímto způsobem předejdete zraněním, tělo se bude postupně rozvíjet a cvičení pro vás bude potěšením.
8. Cvičení technik aikido obvykle probíhá ve dvojicích, kdy jeden útočí a druhý vykonává techniku aikido. Výsledkem techniky by měl být společný rozvoj a spolupráce obou zúčastněných, ne zápas. Hledejte s partnerem tento společný přístup.
9. Je-li součástí tréninkových metod zápasení, vždy dodržujte učitelem určená pravidla.
10. Při cvičení vždy berte ohled na úroveň vašeho partnera. Technika aikido dokáže pracovat se silným útokem, ale začátečník potřebuje čas, aby se ji mohl naučit.
11. Při vykonávání technik se snažte chránit před zraněním nejen sebe, ale i partnera-útočníka. Technika není pomstou za útok, ale konstruktivní řešení konfliktní situace.
12. Při cvičení vnímejte svoje okolí a ostatní cvičící. Bojové umění nás učí být neustále ve střehu, protože útok může přijít z jakéhokoliv směru.
13. Vždy berte ohled na svůj aktuální zdravotní stav. Necvičte, nebo přerušte cvičení, pokud vás něco bolí, nebo z nějakých důvodů nemůžete provádět předváděné cvičení a bezodkladně to oznamte učiteli.
14. Nevolnost nebo zranění vždy bezodkladně oznamte učiteli.
15. Nikdy neopouštějte prostor pro cvičení bez vědomí učitele.