

ПРИНЦИПИ НА ТРЕНИНГОТ

1. Со самото влегување во сала членот се обврзува на спортско и фер однесување за време на тренингот
2. За време на тренингот членот смее да ја напушти салата само со дозвола на тренерот
3. Секој член треба да има почитување кон тренерот како и кон постарите членови или т.н. повисоки појаси
4. Кимоното мора да биде чисто, а хигиената на завидно ниво
5. Во салата треба да се работи тоа што бара тренерот
6. Тренингот треба да се започне од самиот почеток поради загревањето и падовите
7. Не е дозволено довикување, зборување, смеење затоа што тоа пречи за време на тренингот
8. За време на тренингот секој член треба од себе да отстрани часовник, алка, ланче... (за да не дојде до повреда при тренингот)
9. За време на тренингот во салата не е дозволено внесување на храна
10. За време на тренингот не е дозволено користење на мобилен телефон
11. Во сите ситуации (во сала или надвор од неа) секој член треба да се однесува љубезно, мирно и достоинствено
12. Не смее да окривува никого доколку за време на тренинг се случи повреда, полесна или потешка

Претседател на
Македонска џиу џица федерација
Катерина Бошковска

Потпис на членот
(цело име и презиме)

Претседател на клуб
