



Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata CSEN/CONI

A.D.R.A. CLOSE COMBAT

Academy of self Defence and Rapid Assault

Via Goito, 1 | 33037 Pasion di Prato (UD) | C.F. 94129730308

TEL: 347-60.81.376 | E-mail: info@adraclosecombat.com

www.adraclosecombat.com



La nostra associazione possiede alcune regole adottate anche da altre scuole che, a prescindere dalle gerarchie, si ispirano al reciproco rispetto, dentro e fuori dalla palestra, sul lavoro fatto da tutti per il miglioramento personale.

Praticare corsi di arti marziali significa sottoporsi a regole, disciplina e ordine, anche nella prospettiva di attività esterne.

REGOLE DI COMPORTAMENTO

1. Prima dell'allenamento.

Togliere catenine, anelli, orecchini e quant' altro possa procurare incidenti a se stessi e agli altri.

2. Gli allievi sono tenuti al rispetto ed alla cura del luogo in cui praticano.

Si raccomanda di evitare schiamazzi, di non dimenticare effetti personali in palestra, di lasciare puliti gli spogliatoi, i bagni e le docce dopo ogni utilizzo, di non lasciare in giro rifiuti e altri oggetti.

3. Gli allievi sono tenuti a mantenere un comportamento decoroso ed alla cura della propria igiene.

Gli indumenti indossati per la pratica devono essere puliti e conformi alle regole della scuola.

Indossate scarpe solo per la palestra, per una questione di igiene e per non sporcare le aree di allenamento.

4. Gli allievi sono invitati ad astenersi dall'assumere sostanze alteranti e cibi pesanti prima dell'allenamento.

Astenersi dall'attività ed avvisare prontamente il proprio istruttore nel caso di difficoltà o malesseri che dovessero manifestarsi prima o durante le lezioni.

5. Durante le lezioni è obbligatorio utilizzare i dispositivi di protezione individuale indicati dall'istruttore.

In caso di dimenticanza delle protezioni la lezione non potrà essere svolta dall'allievo.

Utilizzare le attrezzature di allenamento solo dopo aver ottenuto il permesso dal proprio istruttore.

6. Rispettare la puntualità e l'assiduità ai corsi.

Gli allievi dovrebbero arrivare in anticipo sull'orario di inizio della lezione, in modo da avere il tempo necessario per potersi preparare. Quando non è possibile allenarsi, frequentare ugualmente la palestra per osservare gli allenamenti e seguire le spiegazioni. L'allievo diligente e volenteroso si preoccupa di mantenersi in allenamento anche da solo e di chiedere l'intervento dell'insegnante per correggere eventuali errori. E' inoltre importante che sia l'allievo a cercare l'insegnante per essere aggiornato sugli avvenimenti riguardanti i corsi. E' a cura dell'allievo informarsi, tramite gli insegnanti, sulle modalità di utilizzo della documentazione necessaria per partecipare ai corsi ed eventi esterni. (Iscrizioni – tesseramento – budopass - ecc.).

7. Partecipare o uscire dalle lezioni

La porta della sala pratica viene chiusa dall'istruttore quando egli lo considera opportuno per garantire il corretto svolgimento delle attività senza continue interruzioni. Se un allievo arriva in ritardo deve attendere le indicazioni dell'istruttore per inserirsi nella lezione. Se un allievo ha la necessità di terminare in anticipo deve chiedere il permesso all'istruttore alzando la mano e facendo un inchino, o il saluto tradizionale, prima di abbandonare la sala.

8. Durante gli allenamenti gli allievi sono invitati a mantenere il massimo della concentrazione.

Evitare di chiacchierare, eventuali dubbi e richieste di chiarimento riguardanti gli esercizi in corso devono essere rivolti all'istruttore alla fine delle lezioni o quando viene richiesto dallo stesso di fare domande.

Il contegno durante le lezioni deve essere rispettoso, ed è perciò proibita qualunque discussione che possa apportare dissapori.

9. Rispettare gli istruttori e gli allievi di grado superiore, sempre mantenendo relazioni amichevoli con i pari grado e i principianti.

Quando una allievo entra o esce dalla palestra deve offrire il suo rispetto alla scuola, all'insegnante, ai compagni di pratica e ad eventuali spettatori, salutando con un inchino o con il saluto tradizionale della propria scuola.

Se si deve parlare di un problema sorto durante i corsi, presentarlo come un problema professionale e non personale. Parlare del problema con calma e diplomazia, cercando la soluzione migliore, senza colpevolizzare nessuno.

10. Tutti devono assumere un atteggiamento corretto nei confronti delle diverse scuole di Arti Marziali, dei Maestri e degli insegnanti, sia all'interno che al di fuori dei corsi dell' Associazione ADRA CLOSE COMBAT, senza mai degradare nessuna di queste figure importanti.

Gli allievi che, con la opportuna valutazione della gravità, dovessero trasgredire a queste regole fondamentali potranno essere sanzionati con richiami verbali, con l'allontanamento dalla palestra, con la sospensione della pratica, con la sospensione dell'avanzamento di grado, con l'espulsione dai corsi e con l'espulsione dall'Asd ADRA CLOSE COMBAT.

Prendere visione delle presenti regole di comportamento prima, durante e dopo l'iscrizione